"Закусывать надо!", или Поваренная книга для пьяниц. Записки не только о кулинарии

Райхерт Галина

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

«Не пить — так же прекрасно, как пить!». Этими словами заканчивается третья книга Галины Райхерт, а могла бы с них начинаться! В книге изложена авторская концепция о проблемах алкогольной зависимости, о возрождении питейных традиций и возможности превращении бытового пьянства в культурное питие… Теория умеренного и культурного пития заслуживает не только критики со стороны трезвенников, но и права ответить им. Поскольку трезвость в России на сегодняшний день недостижима, то хороши любые средства, чтобы уменьшить последствия пьянства. Полезная информация, проверенные советы и рецепты, собранные впервые в одной книге, пригодятся всем!

Администрация несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

- Галина Райхерт
  - Предисловие, или Чертова дюжина глав в защиту пьющих и выпивающих
  - Часть первая, содержащая сугубо практические советы и рекомендации помимо исторических сведений, справок и отвлеченных рассуждений о природе пьянства
    - Глава 1. Из чего сделаны пьяницы, или Причины пития
    - Глава 2. Исторический экскурс, или Почему мы пьем залпом?
    - Глава 3. Намалеванные черти, или Чем нас пугают
    - Глава 4. Бестактный вопрос, или «Ты меня уважаешь?»
    - Глава 5. В чем ошибались Лев Толстой и Николай Семашко, или Еще раз о культуре пития
    - Глава 6. Похмельная фармакопея
    - Глава 7. «Привет с большого бодуна!»[7], или Как помочь себе и другим
  - Часть вторая, основательно представляющая читателю некоторые напитки, коллекцию традиционных старорусских и современных закусок, включая лирические отступления
    - Глава 8. Когда еда становится закуской

        - Глава 9. Напитки, которые мы выбираем
        - Глава 10. Все о тонкостях запивания, или «Губит людей не пиво!»
        - Глава 11. Закуски символические и легкомысленные
        - Глава 12. «Водка стынет!», или Самые быстрые закуски
        - Глава 13. Угощение от души: закуски плотные и солидные
    - Приложение 1. История одного салата
    - Приложение 2. Перечень холодных закусок (по книге Е. Молоховец «Подарокъ молодымъ хозяйкам»)
    - Приложение 3. Посуда, инвентарь, этикет. Оборудование домашнего бара
    - Приложение 4. (в э/версии опущено)
    - Приложение 5. Старинные меры объема жидкостей
    - Указатель советов и рецептов
    - Алфавитно-предметный указатель
    - Библиография
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9
    - 10
    - 11
    - 12
    - 13
    - 14
    - 15
    - 16
    - 17
    - 18
    - 19
    - 20
    - 21
    - 22
    - 23
    - 24

- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28

Галина Райхерт "Закусывать надо!", или Поваренная книга для пьяниц. Записки не только о кулинарии

Посвящается моим родителям, которые большую часть жизни страдали от неумеренного пития.

«Вино полезно для жизни человека, если пить его умеренно. Что за жизнь без вина? Оно сотворено на веселие людям. Отрада сердцу и утешение душе — вино, умеренно употребляемое вовремя»

(книга Премудрости Иисуса, сына Сирахова (31:31–33).

«Наверное, нам надо обучать людей, как пользоваться алкоголем».

Е. А. Брюн, главный внештатный нарколог Минздравсоцразвития РФ

Предисловие, или Чертова дюжина глав в защиту пьющих и выпивающих

К болезненной и животрепещущей теме пьянства в России автор приступает с сокрушением сердца. Потому что не собирается в очередной раз раскрывать общеизвестное и осуждать, осуждать… Как-то так сложилось, что разговор о спиртном и о питье без скрежета зубовного считается злостной пропагандой пьянства. Слова, которые напрашиваются в соседство с понятием «алкоголь» — «вред» и «борьба». Очень хочется этот разговор перевести в мирное русло, подальше от «борьбы» и «ликвидации».

Куда как проще отрицать, не признавать, запрещать, клеймить и, «во-первых, тащить, а во вторых, не пущать». Последние слова принадлежат не Салтыкову-Щедрину, как некоторые подумали, а вовсе Глебу Успенскому («Будка»), и отчетливо обрисовывают активную и властную позицию полицейского государства. Граждане пьющие, причем не обязательно злостно, пытались выпить, а государство — не дать и отнять бутылку… Позиция эта незабываемо проявилась в мероприятиях, несколько раз предпринятых нашим государством для Ликвидации Пьянства и Алкоголизма.

Но российского гражданина подавляет даже не боязнь применения силовых методов к проблеме пьянства. В конце концов вроде бы убедились, что лихим кавалерийским наскоком (памяти доблестной Первой конной!), сплеча, с размаху расправиться можно лишь с собственным населением, а не с алкоголизмом. Силовой натиск, натолкнувшись на серьезные препятствия, откатится назад, как уже бывало. Хотя… неизвестно, в какую сторону может снова занести реформаторов в гневе и рвении.

Не менее опасно стремление вычеркнуть, уничтожить немаловажную часть многовековой бытовой культуры русского народа, связанную с застольем, религиозными обрядами и — да! — с питьем! Даже некоторые скорбные, темные, страшные (как любят иногда выражаться) странички истории нельзя с треском вырвать, или замазать краской, или аккуратно выстричь ножничками и переписать заново…

Хмельные напитки стали известны человеку задолго до появления первых признаков цивилизации, и с тех пор его

сопровождали. Попутно можно заметить, что не будь в алкоголе вовсе ничего хорошего, его бы и не употребляли. А российская водка за пять с половиной веков стала непременным атрибутом бытовой культуры и частью нашей жизни, подобно тому, как у регулярно пьющих людей алкоголь встраивается в обмен веществ.

«Руси есть веселие пити…» сказано Владимиром Мономахом перед крещением Руси. Сейчас он, видимо, так бы не высказался. Учитывая, что сталось с «веселием». Но можно ли вернуть, вместе с утерянными традициями, хоть толику того веселья, а не погружаться во вселенскую скорбь в преддверии гибели нации?

Традиции Употребления Спиртного почти у всех народов складывались веками. У россиян они, безусловно, имеют некоторые особенности. Поэтому стоит говорить о том, что тягу к алкоголю у целой нации можно уничтожить только вместе с самой нацией. Если до этого, сорвавшись со всяких тормозов, утратив инстинкт самосохранения, сама нация не вымрет, не пропьет себя изнутри… То же можно сказать и о многонациональной общности россиян, объединенных сами знаете, чем. Звучит достаточно безрадостно, а для «веселия» поводов остается все меньше.

Метод запугивания и уговоров, который используют десятилетиями, называя Антиалкогольной Пропагандой, оправдывает себя лишь в отношении людей и без того непьющих. Мирные обыватели, «употребляющие», а тем более привычные пьяницы разговоры о вредности пития не просто игнорируют, а зачастую знают, что ответить.

Надо признать, что иногда они бывают правы, поскольку прямолинейность пропаганды соответствует ее же безграмотности.

Удивительно, что в стране пьющей и богатой питейными традициями, народ так мало знает о Природе Пития и его Культуре, довольствуясь анекдотами, байками и неоднозначным собственным опытом.

Большинство книг об алкоголе носит антиалкогольный характер, что у пьющих людей сразу вызывает реакцию негативную и негодующую. Пожалуй, эта реакция сродни рвотному рефлексу, который срабатывает на вливание лишнего спиртного. Автору захотелось собрать воедино Полезные Сведения из прочитанного, услышанного, увиденного и пережитого… И предложить простой и почти всем доступный выход: научиться правильно пить.

Автор берет на себя смелость высказать и отстаивать свое мнение, с которым обязательно будут спорить:

— возрождение культуры пития,

— возрождение и развитие традиций русского закусочного стола,

— соблюдение простого правила о хорошей закуске, соответствующей напитку — эти три условия позволят выпивающему человеку контролировать себя и не впадать в зависимость от спиртного.

Почему **«культуру пития»?**

Потому что еще долго нам карабкаться до вершин **культуры застолья**, а «культура» с «выпивкой» не звучит и не вяжется (все равно что самогон заедать салатом из авокадо).

Почему эта книга «поваренная»? Потому что к питанию сводится львиная доля проблем алкогольной зависимости!

Культура пития последовательно разрушалась вместе с культурой питания, еды, с сопутствующим общим упадком материальной культуры. Воссоздать, возродить и просто познакомиться с ней мы сегодня можем по некоторым музейным экспонатам и по литературным источникам (именно поэтому в книге много цитат).

Реплика из известного фильма («Иван Васильевич меняет профессию»), вынесенная в заглавие, принадлежит, собственно, и не персонажу, а народной мудрости. Почти каждому доводилось если не услышать в свой адрес, то самому произносить эти правильные слова. Начав разговор издалека, попробуем удостовериться в том, насколько они соответствуют истине…

Автор предлагает один из путей Предотвращения Алкогольной Зависимости и возрождения традиций культурного пития.

Перед вами — книга в защиту спиртного и пьющих россиян. Она не была задумана как сборник рецептов, хотя практически в каждой главе пойдет речь о взаимосвязи Пития и Еды, с соответствующими советами.

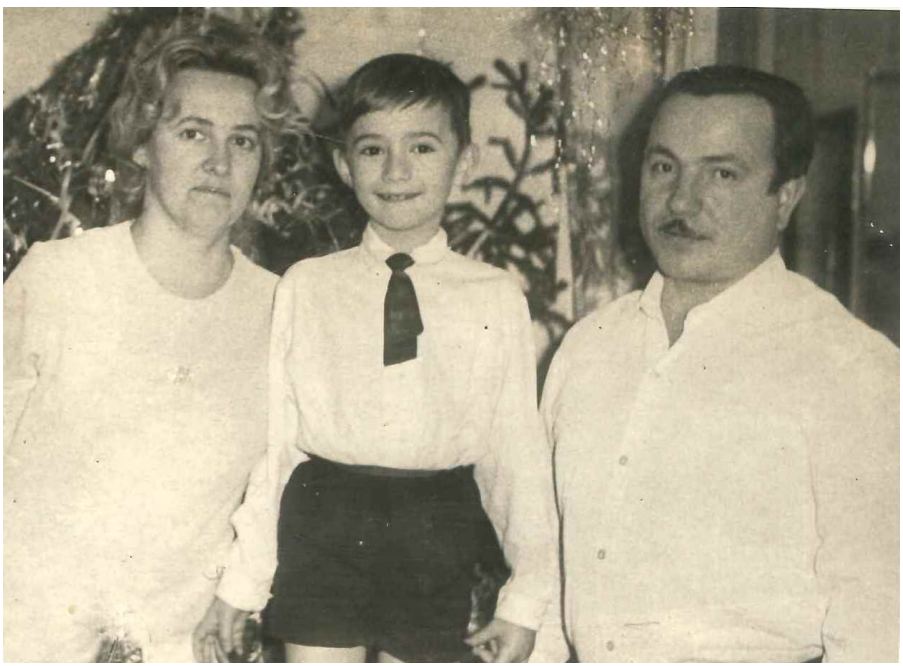
В книге никак нельзя было обойтись без разъяснений о сущности пьянства и алкоголизма. Проблема алкоголя и его употребления достаточно сегодня описана и обрисована. Но не заставлять же читателя рыться в научно-популярных изданиях или бродить по просторам интернета в поисках недостающих сведений! Поэтому все необходимое для понимания здесь изложено по возможности просто и доступно.

В книге много цитат. Дело в том, что у каждого нашего соотечественника в запасе есть как минимум одна история о водке и пьянстве из серии «Был один мужик, так он…». Ваш автор, понятно, собрал много и таких фольклорных рассказов, но они показались не самыми убедительными. Обратиться же к литературным источникам вполне логично, да еще и можно

вызвать интерес к цитируемым произведениям. Правда, существует и оборотная сторона: некоторых людей, мало и плохо начитанных, раздражает неузнавание…

Принято считать, что в направлении алкогольно-питейном, требующем специальных медицинских познаний, автор-дилетант должен шагать рука об руку с врачом. Но чем грозит откровенный разговор на неоднозначную тему о питье и несколько осторожных шагов по скользкому? Несколькими шишками, полученными при спотыкании?

Автор не понаслышке знаком с разными проявлениями пьянства и различными стадиями алкоголизма, от доброкачественного до злокачественного, имея в роду три поколения крепко пьющих людей и некоторый собственный опыт. Вот фото родителей и младшего брата автора. Все умерли от пьянства.



Кто сказал, что о Проблемах Пьянства может рассуждать только врач? Не надо быть дипломированным физиком и химиком, чтобы разобраться, скажем, в кипении воды. А знать о том, что происходит в собственном организме (и в своей стране!) — святое дело! Любой грамотный и здравомыслящий человек способен поделиться опытом и высказать свое мнение. Возможно, сейчас и настало для этого время.

Чем больше человек узнает о Природе и Причинах Пития, тем легче ему будет выстроить свои отношения с алкоголем.

Советы в книге никому не навредят, поскольку проверены поколениями, а в случае сомнений и риска сделаны соответствующие предупреждения. Главный нарколог страны Евгений Брюн предложил когда-то распространять инструкцию по употреблению спиртного, — пока неизвестно, будут ее прилагать непосредственно к каждой проданной бутылке водки (а к проданным в разлив 100 граммам хорошо бы бесплатный бутерброд!). Предположительно должны быть созданы специализированные магазины по продаже спиртного, где можно будет получить соответствующую брошюру. Так вот, эта книга в качестве пособия вполне может сопровождать купленный ящик водки или хотя бы десяток бутылок!

«…цена всякого знания определяется его связью с нашими нуждами, стремлениями и поступками; иначе знание становится простым балластом памяти, пригодным для ослабления житейской качки разве только пустому кораблю, который идет без настоящего ценного груза». (В. О. Ключевский, «Русская история. Книга первая», лекция 2).

Началом новой алкогольной политики можно назвать 2007 год. Обратите внимание: не антиалкогольной! В 2010 году В. Путин утвердил план победы над пьянством к 2020 году! Ну и?..

Поживем — увидим.

…Предисловие — забежавшие вперед мысли, которые лучше водворить на законное место в отведенных им главах.

Читайте дальше!

P. S. Прописные буквы посреди текста употребляются автором не из-за склонности к преувеличениям, а единственно для Выразительности!

Часть первая, содержащая сугубо практические советы и рекомендации помимо исторических сведений, справок и отвлеченных рассуждений о природе пьянства

Глава 1. Из чего сделаны пьяницы, или Причины пития

Почему у нас плохая наследственность? Умеренно пьющие и систематически пьющие. Чего не хватает в организме пьяницы? Проблемы с эндогенным этанолом. Главный фермент — алкогольдегидрогеназа. Биохимические процессы — единая и невидимая Причина.

«Мы проспиртованы насквозь,
Внутри нас все перебродило…»

И. Иртеньев, «Авось»

«И сердце утомилось перегонять тяжелую от коньяка кровь».

В. Токарева, «Звезда в тумане»

«Дайте сикеру[1] погибающему и вино огорченному душею; пусть он выпьет и забудет бедность свою и не вспомнит больше о своем страданиш».

(Книга Притчей Соломоновых, 31, 6–7)

Если опросить изрядное число наших соотечественников на предмет того, по какой причине они пьют (или, предпочтительней и вежливей, — выпивают), то некоторые сразу отправят нас в известных направлениях. Мы, поразмыслив, не пойдем, а спросим остальных… Они назовут нам множество причин, горестных и радостных. И только изредка ответят вопросом на вопрос: «А что еще делать-то?» (Проверено. Спрашивали.)

Жизнь тем не менее учит нас тому, что за множественными причинами такого неоднозначного явления как пьянство, — причинами маленькими и мутными, как слезинки, которые выжимает из глаз умеренный ветер или такая же умеренная неброская радость, — всегда стоит Причина. И ходить за ней далеко не пришлось.

«Опьянение не заставило долго ждать себя. Скоро я почувствовал легкое головокружение. В груди заиграл приятный холодок — начало счастливого, экспансивного состояния. мне вдруг, без особенно заметного перехода, стало ужасно весело. Чувство пустоты, скуки уступило свое место ощущению полного

веселья, радости. Я начал улыбаться. Захотелось мне вдруг болтовни, смеха, людей. Жуя поросенка, я стал чувствовать полноту жизни, чуть ли не самое довольство жизнью, чуть ли не счастье» (А. П. Чехов, «Драма на охоте»).

Вряд ли можно более точно описать состояние только что выпившего человека!

Приятные ощущения, эйфорию, расслабление при употреблении спиртного испытывают практически все. Исключение составляют лишь те, кто неудачно начал свой питейный путь или уже находится на финишной прямой перед его завершением (об этом речь пойдет дальше).

Проведенные в 1946 году опыты с кошками показали, что тревожность у животных тоже снимается алкоголем и наступает расслабление, что подтвердили и последующие многочисленные опыты с крысами, свиньями.

… Выпил, повеселел, легко пообщался или просто поел с аппетитом и лег спать… Ощущение праздника нередко вызывает желание этот праздник продлить. Помните: «Я требую продолжения банкета!»? Так постепенно возникает привычка часто прибегать к рюмочке, стопочке, стаканчику. А вот останется ли эта привычка в рамках добропорядочности либо станет, мягко говоря, неполезной и даже опасной, — во многом зависит и от вас.

«Замолаживает — это слово употреблялось когда-то на винокурнях, и человек выпивший хотел им сказать, что в него вступает нечто молодое, радостное, что в нем совершается некое сладкое брожение, некое освобождение от рассудка, от будничной связанности и упорядоченности. Мужики так и говорят про водку: «Как можно! От ней в человеке развязка делается!» Знаменитое «Руси есть веселие пити» вовсе не так просто, как кажется. Не родственно ли с этим «веселием» и юродство, и бродяжничество, и радения, и самосжигания, и всяческие бунты, — и даже та изумительная изобразительность, словесная чувственность, которой так славна русская литература?» (И. А. Бунин, «Жизнь Арсеньева»).

Если оставить пока в стороне психологию, то надо сказать, что существуют вполне объективные физиологические причины злоупотребления спиртным. О них необходимо знать, чтобы опрометчиво не оказаться в «группе риска», выпивая «как все», или принять иные меры предосторожности.

Уже не вызывает сомнений, что Алкогольная Зависимость наследуется, и вовсе не из-за подражания плохому примеру папы и мамы. Напротив, многие из тех, кто вырос в тяжелой

обстановке, среди пьющих людей, могут пить, но не хотят. Они-то как раз сознательно стремятся ни в коем случае не повторить судьбу родителей, и многим это удается! Предполагается, что наследование «слабости» к алкоголю имеет биохимическую основу… Однояйцевые близнецы, например, обычно страдают алкогольной зависимостью оба, невзирая на условия жизни.

После приема алкоголя под действием фермента **алкогольдегидрогеназы** в организме происходит образование **уксусного альдегида**, причем у хронических алкоголиков и их потомства его вырабатывается гораздо больше, чем у людей, не страдающих алкогольной зависимостью и без «плохой» наследственности. Ученые предполагают, что чрезмерное количество уксусного альдегида, будучи тяжелым ядом, тем не менее образует в организме наркотическое вещество, вызывающее зависимость…

Кроме того, ученые Гарвардского университета обнаружили в крови хронических алкоголиков редкое химическое соединение, которое вообще не встречается у людей малопьющих

У таких людей алкоголь быстрей и легче встраивается в Обмен Веществ.

«Почему надо пить, я могу доказать аргументированно и бесконечно. А почему не надо, они мне на двух жалких анализах» (М. Жванецкий, «В больнице»).

Генетическая предрасположенность повышает риск формирования хронического алкоголизма по одним данным в 4 раза, по другим — в 7–10 раз!

Косвенным образом эти факты подтверждаются и тем, что непереносимость алкоголя у отдельных людей и чрезмерная восприимчивость к нему у целых народов (малые народы Севера) тоже носит врожденный характер.

По поводу наследственности напрашиваются еще и такие мысли.

С 1917 года в России совершался самый настоящий геноцид по отношению к собственному народу. Высланы, сосланы, расстреляны, замучены в лагерях миллионы тех самых носителей российской Бытовой Культуры, а в ее рамках — и культуры застолья! Лишь те, кому очень повезло, оказались в благословенной эмиграции… А выжили потомки тех, кто и до 1917 года не любил и не умел работать, организовать свой быт, тем не менее плодился и размножался и не забывал при этом дорогу в питейные заведения. В семьях, где выпивали (в лучшем случае!), а то и запивали целыми поколениями, какую наследственность могли передать отцы и матери своим детям?

В стране довольно сложная демографическая ситуация.

Надо повышать рождаемость!?

Но сегодня бездумно и безответственно рожают по нескольку детей мамаши, годами пьющие-бухающие, от соответствующих папаш, передавая им с букетом наследственных болезней и пороками развития махровый наследственный алкоголизм. Благодаря успехам медицины многие такие дети выживают и даже имеют возможность продлить свой род… Чего ждать от младенцев, которые впервые приобщаются к спиртному даже не с молоком матери, а прямо в материнской утробе?

Так какая Наследственность оказалась в конечном счете у нас?

Вы правы.

Она и есть — та самая.

Проведенные исследования показали, что человек с алкогольной наследственностью обладает повышенной чувствительностью, остро воспринимает реальную действительность, что субъективно может подтолкнуть его к выпивке. Но биохимия и здесь не остается в стороне — в основе психической зависимости тоже лежат биохимические процессы. Более подвержены алкогольной зависимости те, у кого нарушен обмен веществ, влияющих на эмоции и поведение! Сегодня известно семь типов таких нарушений, которые можно выявить с помощью анализа ДНК.

***

Первое определение и научную трактовку алкоголизма дал Троттер в 1804 году. Ученый М. Гусс в 1849 году написал основополагающий труд: «Хронический алкоголизм, или Хроническая алкогольная болезнь».

В 1872 году в США создан первая медицинская ассоциация для изучения алкоголизма и наркомании. С тех пор определены основные критерии (правда, небесспорные) зависимости и установлены стадии хронического алкоголизма как заболевания. Желающие подробно ознакомиться с признаками и симптомами могут обратиться к полезной и познавательной книге доктора А. Боровского «Особенности национального похмелья».

Мы же с вами условимся говорить в основном только о двух категориях людей: **умеренно пьющих и систематически пьющих**. Непьющим и случайно выпивающим не особенно нужны наши советы — разве только «для общего развития», а страдающие серьезной алкогольной зависимостью уже нуждаются во врачебной коррекции поведения и специальном медикаментозном лечении.

К умеренно пьющим относятся те, кто выпивает от 100 до 400 (максимум!) граммов водки, к примеру, **от одного раза в месяц**

до одного раза в неделю. При этом не напиваясь, не увлекаясь и не требуя «продолжения банкета». Систематически пьющие употребляют ту же, скажем, водку уже **один-два раза в неделю**, обычно 200–300–400 граммов, до выраженного опьянения.

(Здесь уместно будет прикинуть: к какой категории себя отнести?)

Из числа этих людей некоторые обязательно впадут в зависимость, будут на протяжении многих лет (если повезет! у некоторых времени будет немного) увеличивать дозы, приобретут тяжелые заболевания и дойдут до серьезных стадий хронического алкоголизма. Некоторые же довольно благополучно будут выпивать всю жизнь и неплохо себя чувствовать… У них нет наследственной предрасположенности и других объективных условий, толкающих к злоупотреблению спиртным, о которых сейчас и поговорим.

Одним из значащих факторов, провоцирующих употребление алкоголя, ученые называют предельно низкий уровень цинка в крови, недостаток ионов натрия, калия, хлора, дефицит магния и кальция.

Но это еще не все.

По мнению ученого Роджера Вильямса, проводившего свои опыты еще в 60–70-е годы прошлого века, **индивидуальные особенности обмена веществ могут вызвать повышенное влечение к алкоголю**. В частности, уменьшение образования ферментов приводит к плохому усвоению питательных веществ, а длительное недостаточное питание приводит к потребности в «подстегивании» организма с помощью алкоголя. Примерно то же может произойти, если человек просто-напросто однообразно, неполноценно, скудно питается.

Р. Вильямс считал, что нарушение и извращение обмена веществ плохо сказывается на состоянии гипоталамуса, который, в свою очередь, контролирует аппетит и питание. Эти факторы и могут вызывать склонность к спиртному.

В. В. Похлебкин в книге «Моя кухня» отмечал, что систематическое употребление фаст-фуда, запиваемого искусственными напитками или минеральной водой, вызывает и повышенное потребление пива, водки, виски и прочего алкоголя. Алкогольные напитки «больше подходят с кулинарной точки зрения к колбасе, сосискам, ветчине, бекону, чем горячий кофе или чай, не говоря уже о чисто «технических» удобствах употребления алкоголя и о затрате минимального времени. (Стопка водки «отнимает» секунду времени на ее поглощение, а на стакан чаю, даже приготовленного кое-как, не по всем правилам, если он все-таки горячий, уходит до 15–20 минут)».

Надо полагать, что В. В. Похлебкин, не будучи врачом, но будучи выдающимся кулинаром, одним из первых отметил **неразрывную связь еды и спиртного, питания и алкоголя.**

Кстати, давно известно, что хороший повар стоит доктора…

Р. Вильямс утверждал, что ни один из тех, кто питался рационально, не стал алкоголиком! **Неправильное питание, и прежде всего неполноценное питание клеток мозга — основная причина алкоголизма**. Проводимые над крысами опыты бесспорно установили, что крысы с энтузиазмом выпивали, когда их плохо кормили — однообразно, только Углеводной Пищей. Легко провести параллель с нами: десятилетиями советский стол складывался с преобладанием картошек-макарошек и немалого количества хлеба, — до сих пор многие предпочитают белые батоны, едят с хлебом даже пельмени и все тому подобное, вплоть до каши…

Правда, крысы в отличие от людей могут служить образцом умеренности: при любой концентрации водно-спиртовой смеси они выпивают лишь столько, чтобы не навредить себе! Эту особенность много позже отмечал профессор, доктор медицинских наук В. П. Нужный. Среди других животных, неравнодушных к алкоголю, также встречаются особи, «знающие норму» (медведи, собаки).

Другой группе крыс добавляли в еду Витамины и Минералы, и эти крысы в три раза меньше употребляли разведенный 10–15 % спирт, а пили простую воду.

Наконец, самых везучих крыс кормили полноценной человеческой едой: давали им рыбу, овощи, фрукты, орехи, сыр, творог, — и эти довольные жизнью крысы предпочитали простую воду, хотя разведенного спирта у них было хоть залейся! Более того, крысы, привычно употреблявшие спирт вместо воды, переходили на простую воду, когда им обогащали пищевой рацион.

Не правда ли, очень обнадеживающие результаты? Кстати, во многих клиниках по лечению алкоголизма прибегают к усиленным дозам витаминов и восполняют потери минеральных веществ. Но, к сожалению, в таких случаях врачи имеют дело обычно с истощенными и запущенными организмами хронических алкоголиков…

А что бы каждому пьющему человеку озаботиться своим питанием своевременно?

Достаточно просвещенный читатель вправе усомниться: не слишком ли просто — сводить проблемы отдельно взятого пьяницы, проблемы алкогольной зависимости, проблемы хронического алкоголизма в масштабах страны к Обычной

Повседневной Еде?

Не надо усложнять.

Социальные причины (бытовая неустроенность, низкие заработки и пенсии, тяжелая работа или потеря работы, неполадки в семье) обычно и лежат в основе плохого, недостаточного питания. О психологии речь еще впереди. Можно лишь отметить, что именно в сознании, разуме и воле человека заложена возможность противостоять своей физической природе и приладиться, приспособиться к сложным жизненным обстоятельствам.

Как не привести в пример притчу о двух лягушках, попавших в горшок со сметаной: одна покорилась судьбе и погибла (наглотавшись, видимо, сметаны), а вторая, усердно барахтаясь, сбила комок масла и выбралась наружу! Только не надо забывать, что аллегорически речь идет лишь об активной жизненной позиции второй лягушки, потому что алкоголь — не сметана, и, барахтаясь в нем, можно там и остаться…

***

В усвоении питательных веществ непосредственно участвуют так называемые ферменты (энзимы). Название происходит от латинского слова «fermentum» — закваска. Это — особые белки, ускоряющие, активизирующие обмен веществ. Ученые считают, что в организме их около 1000 (некоторые, правда, насчитали до 3000!). Если присутствующего Набора Ферментов (ферментов слюны, желудка, поджелудочной железы, тонкого кишечника и др.) недостаточно, то употребляемая пища не усваивается полностью, то есть это тот случай, о котором в народе говорят: «Не в коня корм», то есть еда не идет впрок. Иногда питательные вещества сравнивают с «кирпичиками», а ферменты — с «рабочими», которые укладывают эти «кирпичики», выстраивая их в цепочки для усвоения.

Малосольная рыба и все «солененькое» (в меру!), укроп, хрен, лук, чеснок, горчица, квашеная капуста, свекла, соленые огурцы, кабачки, помидоры, арбузы, моченые яблоки заметно улучшают выработку ферментов в организме и содержат живые натуральные ферменты.

Вам ничего не напоминает приведенный перечень? Конечно — это классические русские закуски! И русские настолько привыкли к ним, что к «полдюжине шампанского» раньше по привычке требовали «солененького»! (В. А. Слепцов, «Трудное время»).

Вот пример одной из самых популярных: квашеной капусты. В процессе заквашивания выделяются уникальные молочнокислые бактерии: они «консервируют» витамины, отчего капуста

сохраняет свою полезность. Витамин В6 способствует усвоению белка, поэтому квашеная капуста — удачный гарнир к мясу, птице, рыбе. Благодаря витамину С квашеная капуста укрепляет иммунитет и замедляет старение.

Молочнокислые бактерии улучшают работу желудка и кишечника, облегчают переваривание пищи. Молочная кислота способна устранять неприятный запах изо рта, приводить в тонус мышечную систему, снимать синдром усталости. Квашеная капуста содержит йод; активно воздействует на уровень сахара в крови; связывает вредный холестерин, защищает от развития раковых новообразований. Содержащаяся в ней клетчатка стимулирует выработку желудочного сока.

Объективности ради надо отметить, что натуральные ферменты содержатся и во всех кисломолочных продуктах, от простокваши до сыров, и в любом натуральном домашнем квасе, и в натуральном сухом вине. Довольно много их и в сырых овощах и фруктах, которые, однако, не будешь есть килограммами. Некоторые ученые считают, что ферменты сырых продуктов в кислой среде желудка просто перевариваются, как любые белки. И согласитесь, что сырые овощи (и даже фрукты) — довольно неудачное сопровождение и закуска к спиртным напиткам, особенно крепким. Разве что к сухим винам, в которых, как известно, есть собственные ферменты.

К сожалению, кулинарная обработка разрушает любые ферменты. Их сохраняют лишь охлаждение и замораживание.

Если сравнить — даже поверхностно! — национальную кухню разных народов, то в любой из них можно обнаружить пищу с большим содержанием ферментов. Если это не соленья-квашенья, как в русской и славянской кухне, то это сыры и вина — у французов, итальянцев, испанцев и других народов, либо соевый соус (продукт ферментированный) — у китайцев, корейцев…

Как не отдать должное народной мудрости, которая без всяких научных знаний и исследований, руководствуясь только интуицией и опытом, выбрала для русской водки самые Правильные Закуски! Именно те, что позволяют и усваивать алкоголь и не впадать в зависимость.

Речь идет не только о закуске. В распространении привычного, но умеренного пития всегда играли существенную роль и пищевые привычки. Русский публицист-народник Энгельгардт А. Н. упоминает о том, что крестьяне и рабочие люди знают: при тяжелом труде нужна пища «прочная», сытная, тяжелая. Обычные повседневные кушанья — щи, заправленные салом, крутая жирная каша, ржаной хлеб, — то, что никогда не приедается и хорошо поддерживает силы. Перевариванию и

усвоению такой пищи весьма способствовал не только постоянно потребляемый квас, но и водка! Правда, крестьяне, в отличие от городских рабочих, водку ежедневно не употребляли…(«Письма из деревни» (1872–1887 г.г.).

А только ли нехватка нужных ферментов повлияла на усвоение алкоголя?

Поскольку «северный» тип питания (как и всякий другой) формировался тысячелетиями, коренные народы Севера — чукчи, эскимосы, коряки, якуты, и другие, и прочие с трудом воспринимали изменение своего рациона. От питания белково-жирового, от животной пищи им пришлось переходить к углеводной, все больше склоняться к хлебу и кашам, которые успешно навязали колонизаторы…

Между тем известно, что плотное и сытное белково-липидное питание способно снизить уровень «гормонов стресса» — кортикостероидов — в экстремальных северных условиях. Изменение типа питания повлекло за собой тягу к дополнительным стимуляторам — алкоголю, который усердно и заботливо завозили пришельцы, попутно грабя наивных «инородцев»… А хлеб, каша и овощи — далеко не лучшая закуска под «огненную воду»! Читатель, который заинтересуется этим вопросом, может обратиться к соответствующей главе книги вашего автора «Сказание о еде сибирской. Опыт гастрономического краеведения».

Но и это еще не все из области биохимии.

***

Когда не так давно запретили водителям употреблять за рулем даже минимальные дозы самых слабых спиртных напитков, все вдруг озаботились проблемой эндогенного этанола (эндогенного алкоголя), который раньше мало кого беспокоил. Неожиданно алкоголь обнаруживали в крови у людей, искренне убежденных (и уверяющих службу ГИБДД) в том, что ему там взяться неоткуда! Оказалось, что эндогенный этанол может присутствовать в крови в дозе до 0,3 г /л, или 0,3–0,4 промилле! [2].

Эндогенный алкоголь активно образуется и метаболизируется в организме не только человека, но и животных. Правда, источник и причина его образования однозначно и достоверно не установлены, и сахарный диабет, как раньше предполагали, здесь не при чем. Над этой проблемой работали еще в 1987–1988 г.г. ученые Ушакова М. М. и Кудрявцев Р. В., получив очень интересные результаты.

Под воздействием стресса уровень эндогенного алкоголя резко снижается в 3–4 раза, и даже некоторое количество

алкоголя, «принятого на грудь», может быть не обнаружено. Теперь сравните с известным явлением, когда человек при значительном потрясении внезапно трезвеет; бывает, что при аварии немного выпивший водитель вдруг оказывается… трезвым.

При положительных, радостных эмоциях концентрация эндогенного алкоголя повышается в четыре (!) раза. Опять же вспомните известное явление, о котором давно сказано: «Пьян от счастья!».

При гипоксии (кислородном голодании) концентрация в крови эндогенного алкоголя может достигать уровня выпитых 200 г водки!

(Существует способ достаточно надежно установить число промилле без алкотестера, по формуле. Для этого надо точно знать количество выпитого спиртного и его крепость. Формула:

C = A / (P x r) — b 60 x T

C — концентрация спирта в крови (в промилле)

A — количество выпитого алкоголя в граммах (для точности объем спирта надо умножить на его плотность, равную 0,79384 г/куб. см)

P — масса тела в килограммах

r — единица редукции, показывающая долю спирта, который попадает в кровь. Для мужчин средний показатель 0,68, для женщин — 0,55.

b60 — понижение концентрации алкоголя в крови за один час. В среднем показатель b60 равен 0,100–0,160 г/л и повышается при приеме больших доз алкоголя.

T — время в часах, прошедшее после приема алкоголя.

Обычно эта формула применяется, чтобы понять, есть ли риск управлять автомобилем).

Но неожиданности, связанные с эндогенным этанолом, этим не исчерпываются. Ученые установили, что **недостаточная выработка в организме «собственного» алкоголя при повышенной активности антиалкогольных ферментов способна вызывать повышенное влечение к спиртному и формирование зависимости.**

Люди с высоким содержанием эндогенного этанола в крови — уверенные в себе, активные, обычно пребывающие в хорошем, даже приподнятом настроении. В противоположность им те, у которых врожденный уровень эндогенного этанола невысок, более подвержены стрессам, медлительны, малоактивны. Они и становятся более зависимыми в случае частого употребления спиртного. Это происходит еще и потому, что ферменты, перерабатывающие алкоголь, заодно разрушают и эндогенный

этанол. Тогда организм ощущает необходимость восполнить его недостаток, выровнять уровень! Круг замыкается…

Нарколог Марк Гербер, комментируя книгу А. Макаревича «Занимательная наркология», указывает, что самый низкий Уровень Эндогенного Этанола — у хронических алкоголиков и людей в глубокой депрессии. Удивительно, но громкая ритмичная музыка, ритмические звуковые колебания повышают этот уровень! Вот в чем причина поистине гипнотического воздействия тяжелого рока, «хэви метал» и… колокольного звона…

Восстановление обмена эндогенного этанола особенно важно для людей с врожденно низким его уровнем. В лечении хронического алкоголизма уже используют лекарственные препараты и добавки, способные активизировать выработку эндогенного этанола. Подробнее об этом — в главе «Похмельная фармакопея»…

***

Теперь следует вернуться к ферментам и поговорить отдельно — отдельно! — о самом актуальном ферменте для организмов, не довольствующихся эндогенным алкоголем…

Пьющие и выпивающие люди должны обязательно знать имя непременного участника любого застолья — **фермент алкогольдегидрогеназу**!

И запомните его на всю жизнь, если собрались выпивать. Этот Злостный Разрушитель Алкоголя может быть союзником, а может и подвести!

Вы опрокинули рюмочку-другую, закусили, — а дальше дело за алкогольдегидрогеназой (назовем ее АДГ для краткости) и другими ферментами.

Системы «антиалкогольных» ферментов могли возникнуть только потому, что в организме человека (и, как упоминалось, животных) всегда присутствует эндогенный этанол. Иначе мы оказались бы беззащитными перед экзогенным (попросту выпитым) алкоголем, — вряд ли он выводился бы в неизмененном виде, а скорей всего, накапливался бы…

АДГ в печени, а также в желудке, кишечнике, поджелудочной железе, в легких и сердце активно перерабатывает алкоголь до уксусного (или этилового альдегида), уксусной кислоты, затем углекислого газа и воды.

Формула этилового спирта (этанола) выглядит так: C_2H_5OH.

Не самая громоздкая молекула, но можно представить, как трудяги-ферменты «растаскивают» ее на С, и О, и Н, чтобы в результате они перегруппировались, объединились и получились всем известные и безобидные CO_2 и H_2O, которые могут

беспрепятственно покинуть организм…

Другой фермент — альдегиддегидрогеназа (можно обозначить ее аДГ) — разлагает альдегид до уксусной кислоты ($C_2H_4O_2$), и далее опасность миновала…

Но промежуточный продукт — этиловый альдегид (CH_3CHO) — оказывается в десятки (некоторые настаивают на тысяче) раз токсичнее самого этанола и, в конечном счете, доставляет нам все неприятности, связанные с алкоголем. Кстати, и запах перегара тоже возникает от промежуточного продукта.

«Когда наутро я открыл дверь из моей комнаты на балкон, два голубя сдохли. Хотя я им кричал: «Отойдитя!» (М. Жванецкий).

Появившийся запах перегара (как и частые позывы в туалет) свидетельствуют о переработке и выведении алкоголя.

Ученые выделяют два человеческих генотипа. У людей европейского генотипа АДГ низкоактивен, алкоголь долго сохраняется в крови и оказывает приятное для выпивающего действие. У людей восточного генотипа АДГ высокоактивен, поэтому алкоголь оказывает более токсичное влияние, быстро поражает печень, сердце и другие органы, при этом (и поэтому!) не доставляя большого удовольствия.

В утилизации алкоголя участвует еще один дополнительный фермент: каталаза. Он находится большей частью в мышечной ткани. У малопьющих людей этот фермент разлагает 1–2 % алкоголя, а у регулярно пьющих, у спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта и у людей, которые тяжело трудятся физически — до 12 %! Этим можно объяснить их повышенную устойчивость к спиртному.

Спасение наше в том, чтобы алкоголь поступал в организм Небольшими Порциями. В этом случае печень с группой ферментов во главе с АДГ успевает его переработать. Концентрация основного яда — этилового альдегида — не будет высокой! Но мизерными дозами алкоголь мало кто употребляет…

Другой вариант: замедленное всасывание алкоголя, которое как раз зависит от еды, оказавшейся в желудке одновременно со спиртным.

Вот почему так важно плотно и правильно Закусить и, выпивая, хорошо Поесть.

«Меню его было таково: порция холодной белуги или осетрины с хреном, икра, две тарелки ракового супа, селянки рыбной или селянки из почек с двумя расстегаями, а потом жареный поросенок, телятина или рыбное, смотря по сезону. Летом обязательно ботвинья с осетриной, белорыбицей и сухим тертым балыком. Затем на третье блюдо неизменно сковорода

гурьевской каши. Иногда позволял себе отступление. заменяя расстегаи байдаковским пирогом — огромной кулебякой с начинкой в двенадцать ярусов, где было все, начиная от слоя налимьей печенки и кончая слоем костяных мозгов в черном масле. При этом пил красное и белое вино, а подремав с полчаса, уезжал домой спать, чтобы с восьми вечера быть в Купеческом клубе, есть целый вечер по особому заказу уже в большой компании и выпить шампанского» (В. А. Гиляровский, «Москва и москвичи». «Трактиры»).

Пришлось привести такую обширную цитату, поскольку она прекрасно иллюстрирует возможности человеческого организма и преимущества правильного пития. Персонаж В. А. Гиляровского (правда, будучи крупным человеком, — по словам автора), пьет на протяжении обеда и водку, и вина, съедает с удивительным аппетитом впечатляющие блюда. О водке можно говорить с уверенностью, поскольку в перечне указаны водочные закуски. Такого распорядка питания придерживается он годами, но не имеет проблем с алкоголем и вообще со здоровьем, и в добром здравии доживает до преклонного возраста, как поясняет В. А. Гиляровский!

Конечно, такой репертуар блюд (и образ жизни) недостижим для большинства пьющих людей, но важно усвоить принцип: **хорошо и правильно закусывать и питаться полноценной едой.** Далее вы убедитесь, что и недорогие продукты для этого вполне подходят, только надо осознанно относиться как к питию, так и к еде и не употреблять, что попало.

***

Гормон — химический сигнал, который организм передает клеткам. Гормоны вырабатываются в основном железами внутренней секреции и переносятся кровью. Поэтому гормоны — это еще и передатчики сигналов, нервных импульсов, так называемые нейромедиаторы.

Существуют три вида «гормонов удовольствия», которые здоровому человеку обеспечивают ровное настроение, двигательную и умственную активность, способность радоваться жизни…

Дофамин (гормон надпочечников и области среднего мозга) отвечает за передачу импульсов по «пути удовольствия» — мезолимбическому пути ромбовидного мозга. Вырабатывается во время еды, секса и при употреблении алкоголя, никотина, других наркотиков… Алкоголь вызывает повышенную выработку дофамина и усиливает его активность!

Серотонин — гормон хорошего настроения, который синтезируется и слизистыми оболочками желудочно-кишечного

тракта, и в мозге. Он же усиливает двигательную и умственную активность. Условия выработки серотонина — поступление аминокислоты триптофана и глюкозы с белковой и углеводной пищей.

Если растет уровень серотонина — настроение улучшается, так же как при улучшении настроения под действием других факторов выше становится уровень серотонина! Если обмен серотонина нарушен, страдают важнейшие психические функции, и организм будет искать способы устранить неприятные ощущения. Поэтому некоторые люди склонны, не зная истинной причины, а подчиняясь реакции организма, повышать настроение с помощью просто еды, сладостей или спиртного, никотина… Низкий уровень серотонина способствует импульсивному поведению, что тоже толкает к употреблению спиртного.

Антипод серотонина — **мелатонин** (см. также главу «Похмельная фармакопея»), природный регулятор биоритмов, который из серотонина же и вырабатывается. Его называют гормоном сна и одновременно бодрости и долголетия. Поскольку мелатонин вырабатывается в темное время, то в пасмурную осеннюю погоду или зимой равновесие между ним и серотонином может нарушаться. В результате падает не только настроение, но и уровень эндогенного этанола. Отсюда может появиться повышенная потребность в спиртном. У пьющих людей есть поговорка: «Погода шепчет…».

Считается, что на Севере, где полярная ночь и зимой почти не светает, пьют всегда много, упорно и тяжело. Достаточно обратиться к русской литературе, чтобы сделать некоторые выводы. Достоевский даже собирался написать роман о Петербурге под названием «Пьяненькие»… А в советские времена «северА» немыслимы были без питьевого спирта, который из соображений экономических завозили вместо водки…

Эндорфины вырабатываются как реакция на стресс и способны подавлять боль и даже вызывать некоторую эйфорию. В образовании эндорфинов участвует эндогенный этанол!

Понятно, что организм, испытывающий недостаток этих гормонов, ощущает сильный дискомфорт. Унаследованный низкий уровень эндорфинов (да еще не в одном поколении!) вызывает у человека стремление его повысить. Человек способен нормализовать настроение и улучшить эмоциональный фон, прибегая к занятиям спортом, но некоторые увлекаются экстримом (внимание!), приемом больших доз витаминов и биологически-активных добавок в качестве стимуляторов. Но чаще прибегают к питию… Однако за повышением уровня эндорфинов закономерно наступает его снижение, и человек

снова пытается его поднять, просто для нормального самочувствия: так может возникнуть зависимость.

В 1999 году открыт гормон **грелин**, вырабатываемый клетками желудка (по другим данным — стенкой кишечника). По результатам исследований университета Гетеборга и Центрального института психического здоровья в Германии: алкоголизм, обжорство, наркомания непосредственно связаны с нарушением работы отдела мозга, который контролирует Получение Удовольствия от простых радостей жизни (Йорген Энгель).

Исследования, проведенные учеными Техасского университета, установили, что уровень этого гормона связан со стимулированием «центров удовольствия» в мозге, в том числе удовольствия от еды и алкоголя. Грелин воздействует на ромбовидный мозг, контролирующий бессознательные автоматические процессы; на гипоталамус, ведающий обменом веществ; на мезолимбический путь (отдел) ромбовидного мозга, который и вырабатывает «гормоны удовольствия» — своего рода «система поощрения». Неправильная реакция на грелин вызвана мутацией в гене не самого гормона, а передающих рецепторов в мозге, и обнаружен у большого количества алкоголиков. Интересно, что у алкоголиков с ожирением обнаружена еще одна мутация в том же гене. Можно представить эти мутации как «путь с препятствиями» на пути гормона, а может быть, как «скатывание с горки» вместо степенного движения? Механизм патологии неизвестен, но велико значение наследственности…

«Гормон голода» или, правильнее, «гормон ожирения», «гормон чревоугодия» (Сайма Малик) способствует возникновению алкогольной зависимости, потому что влияет на уровень получаемого от спиртного удовольствия. Поэтому некоторые люди «любят выпить» сильней, нежели их друзья и родственники, и чаще эту зависимость приобретают. К истинному голоду — как считают некоторые ученые, — и тем более аппетиту грелин отношения не имеет, поскольку подталкивает именно к излишнему поглощению пищи.

«А тут еще господин Филинов, …который у нас по всей карте прошел на пробах, очень знаток насчет еды, подняли крышечку со сковородки — и никогда не велят поднимать, а сами всегда и даже с дрожью в руке…» (И. Шмелев, «Человек из ресторана»). Понятно, что здесь говорится о типичном чревоугоднике, у которого, как уже известно, проблемы с грелином!

Иногда грелин называют «гормоном стресса», потому что ученые Техасского университета обнаружили возрастание его уровня во время стресса. Отсюда и стремление некоторых людей

не только «заесть», но и «запить» стресс! Возможно, что со временем алкоголизм и такие патологии пищевого поведения как анорексия и булимия можно будет лечить одним методом: коррекцией действия грелина.

Врачи высказывают и такую убедительную гипотезу: этанол для выработки энергии не требует такой сложной биохимической переработки, как другие продукты. Организм (и не только человеческий!) не без удовольствия переходит на упрощенную форму получения энергии, которой, правда, сопутствует деградация мозга… Это — еще и объяснение того, почему в запое люди не едят, и даже не закусывают. Но не будем забегать вперед.

***

Сложные биохимические процессы, происходящие в организме, при определенных нарушениях и образуют большую единую, но невидимую Причину повышенной потребности в алкоголе и, как следствие, возникновения Алкогольной Зависимости.

Признаемся: теперь в наших глазах человек, страдающий хроническим алкоголизмом — уже не та трясущаяся замызганная личность с красно-фиолетовым носом, способная пить в подворотне и жить на помойке, не просто та привычная пьяная скотина, которая кроме водки ничего знать не хочет? (Лицо пьяницы еще и часто в мелких мешочках, припухлостях и складках, как будто его долго мяли руками, да так и бросили…).

К слову, кто, посмотрев со стороны, хоть раз заметил беспомощность и уязвимость пьяного человека? Ведь далеко не все они агрессивны, а некоторые просто расслаблены и слабы, стеснительны, подавлены и слезливы… Это неприятно трезвому, но и посочувствовать есть чему.

Конечно, в злостном пьянстве легко докатиться и до скотского состояния, но мы теперь знаем, что есть возможность сойти несколькими остановками раньше…

Итак, Причина найдена?

Теперь каждый, кому пеняют на чрезмерную приверженнсть к спиртному, может смело отвечать: «У меня обмен веществ неправильный! Био! — чтоб ее! — химия все!.. Душой бы рад не пить, а не могу!».

А так ли все просто?

Вот и получается, что до сих пор люди не уяснили: **пьет и умеренно выпивает человек по одной причине, а пьет и спивается — по другой.**

По причине неправильных обменных процессов (которые потому и обозначили основной Причиной) человек приобретает зависимость от алкоголя и вполне может перейтик настоящему

добротному алкоголизму со всеми навязчивыми признаками хронической болезни.

Бытовое пьянство — тоже часто доходящее до забубенности и забвения всего сущего, — каждый заботливо культивирует и выращивает в себе по причинам более личного свойства. Не стоит их объединять с Причиной, как это обычно делается. Свалив все в кучу, мы опять ничего не поймем.

Умеренно выпивающие люди помнят чувство эйфории, прилив легкости и веселья после нескольких рюмок, и садятся за стол в приятном предвкушении, и достигают знакомого состояния…

Однако тот, кто злоупотребляет выпивкой, утрачивает удовольствие от нее! Сначала кажется, что водка просто «не берет».

«Первые глотки показались Пэду тепловатой водой, сдобренной выдохшимся перцем, но следующий прием произвел более солидное впечатление; его можно было сравнить в порывом знойного ветра, хлестнувшим снежный сугроб. Однако это продолжалось недолго: до ужаса нормальное состояние привело Пэда в нетерпеливое раздражение. Он… вытащил адскую смесь джина, виски и коньяку, настоянных на имбирных семечках»… Александр Грин — тот самый сказочник-романтик с алыми парусами, — назвал это состояние «впился», описал его довольно верно, только с имбирными семечками напутал… («Пролив бурь»).

… К обычной норме прибавляются еще несколько рюмок. В поисках утраченного прибегают к другим напиткам и к взрывоопасным смесям. Тщетно. Но душа и тело помнят былую радость и стремятся ее достигнуть. Человек пьет с надеждой снова испытать приятные ощущения, а их нет… Радости от выпитого нет, а недомогание все сильней, и обреченный человек пьет просто для того, чтобы чувствовать себя хотя бы сносно и продолжать как-то жить…

Двери уже закрылись. Следующая станция: алкоголизм.

Не надо заблуждаться.

Человек привычно выпивает не потому, что он плохой. Но и социальные процессы, и исторические события, и течение собственной жизни по разному отражаются на отдельных личностях. И тогда каждый делает свой выбор: пить или не пить, если пить, то как и сколько… И только оказавшись в гостеприимных стенах наркологического диспансера и в объятиях чуткого медперсонала мучительно будет напрягать мозги: «Да что же такое случилось? Ведь пил, как все!»…

Вот о чем свидетельствует такой исторический пример.

В XIY — XY веках, начиная с правления Ивана Калиты — «собирателя русских земель» — укреплялось Московское княжество, формировалось Московское государство, шел процесс централизации…

Строительство каменных церквей и соборов, начатое с Успенского собора на территории Кремля в 1326 году при Иване Калите, строительство первого каменного Кремля при Дмитрии Донском (1366–1368 г.г.) привлекло большое число работников: простых строителей из обедневших крестьян, ремесленников, торговцев. На протяжении последующих лет население резко увеличилось. Отрыв от привычных занятий, семейного налаженного быта, новизна впечатлений вызывали и повышенную потребность в выпивке, в крепких напитках. Чтобы такие напитки стали доступней, использовали разбавленные, недобродившие меды, с добавлением хмеля, полыни, табака…

Вам это ничего не напоминает?

Может быть, это было первое движение, первый толчок тех центростремительных сил, которые сегодня отрывают людей от насиженных мест и привычной среды, влекут в мегаполисы в поисках лучшей жизни… Конечно, тогдашние несколько тысяч работников и прочих переселенцев не идут ни в какое сравнение с сегодняшними миллионами гастарбайтеров. Но вспышка пьянства была замечена не только историками, но и современниками. Забегая чуть вперед, надо сказать, что Иван Третий (1462–1505 г.г.) запретил народу употребление даже пива, за исключением праздников.

А в дальнейшем включились в действие и силы центробежные, которые вышвыривали на окраины и за пределы больших, благоденствующих, равнодушных городов — что? кого? — пену, накипь, человеческое отребье…

***

Склонность находить поддержку и развлечение в крепких напитках может быть объяснена и некоторыми особенностями национального русского характера, сложившегося под влиянием многих факторов, в том числе и… природных.

В. О. Ключевский пишет о том, что природа России своенравна, погода капризна, дает мало удобного времени для земледелия. Крестьянин усиленно работает весной и летом, чтобы управиться за короткий срок, а в осень-зиму остается без работы.

«Так великоросс приучался к чрезмерному кратковременному напряжению своих сил, привыкал работать скоро, лихорадочно и споро, а потом отдыхать в продолжение вынужденного осеннего и зимнего безделья. Ни один народ в Европе не способен к такому

напряжению труда на короткое время, какое может развить великоросс; но и нигде в Европе, кажется, не найдем такой непривычки к ровному, умеренному и размеренному, постоянному труду как в той же Великороссии». («История России. Книга первая», лекция XYII). Подмечено верно, хотя великий историк не нашел в этом связи с российским пьянством, и вообще темы пьянства практически не касался.

Нетрудно понять, как чувствовал себя крестьянин, выбитый из колеи отсутствием привычного труда, когда приходилось работать изо дня в день круглый год, и как он использовал свой досуг вдали от патриархальной семьи… Между тем кабаки и сама водка появились позднее.

Следовательно, стресс, внезапный или длящийся, способен вызывать тягу к спиртному. Об этом люди знали задолго до открытия эндогенного этанола и нейромедиаторов, прибегая к выпивке с тоски, от горя или просто от скуки.

В опытах Е. Л. Доведовой и Л. Н. Герштейн испытуемые крысы проявили тягу к алкоголю после того, как им были предложены сложные задачи: находить еду в лабиринте. У крыс немного иная система ценностей, нежели у многих злостно пьющих людей, поэтому лишение еды при наличии выпивки их сильно обеспокоило. Все те же три группы крыс, одни из которых пили только воду, другие (умеренные пьяницы) употребляли воду и 10 % раствор спирта примерно поровну, третьи предпочитали спирт, — находили пищу. При этом трезвенники-крысы, испытав стресс в лабиринте, перешли на спирт! Результаты опытов ученые объяснили тем, что в состоянии стресса в мозгу изменяется баланс медиаторов.

***

Сложная картина биохимических процессов у людей, склонных к спиртному, вроде бы такая же, как у всех остальных. Но незначительные на первый взгляд отклонения и сбои в балансе гормонов, путях проводимости, изменения в генах, недостаток питательных веществ обуславливают не только тягу к алкоголю, но и повышенную уязвимость организма пьяницы сегодняшнего или завтрашнего… Не зря существует целая теория возникновения алкогольной и иной зависимости по одной-единственной причине. Теория объясняет пристрастие к алкоголю и наркотикам, помимо генетической расположенности, «болезнью внутренней наркотической системы».

В организме человека (и животных) вырабатываются естественные внутренние наркотики. Они защищают биологическую особь от стрессов физических и эмоциональных, от боли, поддерживают двигательную и умственную активность,

хорошее настроение, сон. При нарушении работы соответствующих систем организма уровень внутренних наркотиков снижается и возникает потребность получать их извне…

Не секрет, что животные и птицы с удовольствием употребляют забродившие продукты содержащие этиловый спирт, а то и прямо спиртные напитки, если имеют к ним доступ. «Теперь расскажу тебе о слоне, которого я видел в другом месте. Слон этот очень добрый и умный.(…) Если дать ему бутылку с водкой, которую он очень любит, то он вынет пробку хоботом, выпьет бутылку и опять ее отдает назад» (Антоний Погорельский, письмо А. К Толстому 6 февраля 1825 г., Петербург).

Но: чрезмерное увлечение «внешними» стимуляторами — например, алкоголем, — подавляет образование внутренних наркотиков и замыкает круг!

Эта теория представляется объективной и убедительной по сравнению с более ранними, объясняющими алкогольную зависимость признаком «слабости характера». Французские психиатры объявляли даже, что алкоголизм можно считать болезнью не более, чем воровство! (И обмолвились правдой, потому что существует такое психическое отклонение как клептомания, — воруют люди без удержу всякие вещички, порой совсем ненужные…)

Согласиться ли с рассуждениями персонажа М. Зощенко о том, что, может, и Бога нет, а химия все?.. (М. Зощенко, «Исповедь»)

Но человек — не лабораторная колба, реторта или тигель, в которых взбалтываются, булькают, плавятся, выпадают в осадок ингредиенты пресловутой биохимии! Светлой памяти Венедикт Ерофеев высказал же мысль о том, что человек — меньше всего явление биологического порядка…

Если под действием химических процессов ослабевает воля, то ей может помочь здравомыслие, а попросту разум. Субъективные мотивы того или иного отношения к спиртному, — некоторые движения человеческой души — заслуживают отдельной главы.

Общепринятым сегодня считается комплексный подход к проблемам алкогольной зависимости: учитываются и физиологические, и психологические, и социальные факторы. Вроде бы правильно? Но когда с этим трехчленным комплексом подходят к отдельному человеку, не все укладывается в жесткую схему. Каждый человек индивидуален, и ко всем могут быть применимы только физиологические причины — против природы потому что не попрешь! Вспомните опыты с животными. За

социальными условиями и особенностями психики скрываются только Факторы Риска!

Вот что говорят «Анонимные алкоголики»[3]

«Не все пьющие люди — алкоголики. Многие люди могут умеренно употреблять алкоголь, не испытывая неприятных физических, психологических или социальных последствий. Для них алкоголь не является проблемой, и мы можем только пожелать им всегда оставаться такими».

Доктор А. Боровский считает: «Полный отказ от спиртного эфемерен и является характерной чертой небесных ангелов» («Особенности национального похмелья»).

Теперь пора сделать некоторые выводы:

Не все могут пить умеренно и не каждого спасет культура пития.

Людям, имеющим в биографии, личных качествах, состоянии здоровья факторы риска, лучше не рисковать и воздержаться от спиртного.

Может быть, придется принять меры предосторожности: не держать в доме ничего «с градусами», не смотреть на объекты вожделения, избегать провоцирующей рекламы… На фоне этих мер может возникнуть и некоторый душевный дискомфорт, но что делать! Вы ведь не полезете на глубину, если не умеете плавать, даже если вам очень нравятся пловцы и дайверы, и вы завидуете… И вы наденете очки, если ничего не видите под ногами и рискуете споткнуться. И вставите искусственные челюсти, чтобы не жевать деснами и не отпугивать людей… В конце концов миллионам приходится считаться со своими ограниченными возможностями!

Процесс пития вполне допустимо сравнить с вождением автомобиля: алкоголь можно считать таким же Источником Повышенной Опасности, как и автомобиль. Есть лихачи и среди автомобилистов, и среди умеренных до поры до времени выпивох — бытовых пьяниц. Поэтому и надо соблюдать определенные Правила Пития, о которых еще поговорим подробно.

На какой кривой козе вы объедете проблему спиртного — дело ваше. Ни один способ, метод, прием не должен быть отвергаем — лишь бы он не был откровенно шарлатанским.

***

В последние десятилетия наука много экспериментирует с генами. Можно, конечно, помечтать о том, как на генном уровне «убрать» влечение к спиртному, стереть генетическую память о языческих ритуалах и обрядах, коренным образом изменить обменные процессы, избавить человечество от страданий алкоголизма (а ведь действительно страданий, и неподдельных!).

Но никому не известно, какие отдаленные и непредвиденные последствия это вполне возможное вмешательство способно вызвать…

Ученый и писатель-фантаст И. И. Варшавский, ныне позабытый, в далеком 1966-м году написал рассказ «Тревожных симптомов нет»: врачи научились вместе с восстановлением сердечной мышцы, регенерацией печени и прочем омоложением организма заодно инверсировать память — удалять нежелательные, «неперспективные», травмирующие воспоминания, которые могут помешать человеку в отдаленном будущем, — а последствия были печальны…

Глава 2. Исторический экскурс, или Почему мы пьем залпом?

Путь от ритуальных напитков к водке. «Хлебное вино» и исторические пьянки. Царевы кабаки: «Жрать дома будешь!» Торговля «распивочно и на вынос». Закуска «на сдачу». Второй виток отчуждения алкоголя и еды. Модели питейного поведения.

> *«От морозу и зол становишься, и водку пьешь не в меру»*
>
> *А. П. Чехов, «Мороз».*
>
> *«Смысл водки в том, чтобы быстро, одним ударом проглотить содержимое маленькой рюмки (наливать из бутылки, содержащейся в морозильнике), как если бы это был глоток огня, и немедленно, в ту же секунду закусить очень горячим или очень острым все равно чем: грибом, соленым огурцом, маринованным перцем, соленой рыбой, раскаленным борщом, горячей сосиской в томате — неважно».*
>
> *Т. Толстая, «Золотой век».*

Каждый пьющий и выпивающий человек имеет свою историю приобщения к питию. Но мало кто задумывается о том, что эта сторона его личной жизни предрешена и обусловлена не только физиологическими причинами, но и многовековым Историческим Процессом.

Знакомство с «веселящими» продуктами и напитками произошло у человека еще до возникновения каких-то признаков кулинарии, потому что в природе весьма распространены бродильные процессы. Это подтверждается и склонностью многих животных к забродившим в естественных условиях плодам, ягодам, меду. Несколько позднее люди, видимо, заметили брожение растертого и смешанного с водой зерна. Около пяти тысяч лет назад в Египте не только пекли дрожжевой хлеб, но и варили пиво! Далее эволюция спиртных напитков пошла у разных народов различным путем.

В древности опьяняющие напитки употребляли во время языческих праздников, которых было не так много — несколько раз в году. Пиво, меды и брагу — напитки слабые, — ставили и варили именно к праздникам. В честь важных событий

устраивали народные пиры, где не только пили, но и неторопливо, вдоволь ели.

«…На столах-то их да скородельниих

Много яствушек у них сахарныих,

Наедаются да они досыта,

Напиваются да они допьяна» («Илья Муромец в ссоре с князем Владимиром», былина).

Виноградное вино.(естественно, привозное) появилось на Руси с X века; возможно, его настаивали на травах и смешивали с медом.

«Наливал он чару зелена вина,…

Разводил медами он стоялыми…» («Илья Муромец и Соловей-разбойник», былина).

В царском дворце угощали заморских гостей медом с травами…

Совместная трапеза с питием была процессом, притом неспешным. Былины и сказки описывают долгие пиры с беседой. Обычай дружеских пиров с возлияниями перешел и в христианский обиход. Произошло это так же естественно, как и языческие праздники почти совпали впоследствии с церковными.

Медовуху, брагу, березовицу, пиво, квас варили посемейно и повсеместно до середины XYI века, распивали дома или в корчмах — первых славянских питейных заведениях.

Нельзя согласиться с мнением, что употребление спиртного до появления водки и кабаков носило эпизодический характер. Спиртное употреблялось достаточно регулярно, но упорядоченно: по праздникам церковным и семейным. Без повода, а по причине, скажем, плохого настроения люди не пили. «С горя» — на поминках, проводах, «с радости» — на свадьбах, крестинах. То есть семейные события сопровождались выпивкой, но за общим столом.

Древние напитки имели сравнительно небольшую крепость, хотя неизвестно, как эти напитки смешивали, на каких травах настаивали. Поэтому трудно судить об их настоящем опьяняющем действии.

Обратите на эти факты пристальное внимание и запомните, что первые спиртные напитки были либо:

а) слабые, которые не нужно было закусывать; скорее, ими надо было запивать еду;

б) более крепкие, но исключительно приятные на вкус, порой очень душистые и сладкие (преимущественно меды), которые поэтому тоже не требовали закуски: «…батенькин мед производил такое действие: он был необыкновенно сладок и незаметно крепок до того, что у выпившего только стакан

отнимался язык и подкашивалися ноги» (Ф. Г. Квитка-Основьяненко, «Пан Халявский»).

Тем не менее наши предки в те времена никогда не пили на голодный желудок, а только за едой, совместно с едой.

«На пирах, на праздниках, при обрядах свадебных и погребальных народ пил свои исстаринные напитки брагу, пиво, квас и бархатный мед, каждая семья непременно варила к празднику хмельную бражку. Люди достаточные, князь, епископ, пили виноградные вина. Вообще все пили питье домашнее, почти даровое, здоровое, а хотя не могли не встретиться случаи неумеренного употребления питей, но пьянства совершенно не было, пьянство было немыслимо: ряды кабаков, вечно переполненных пьяным людом, не возмущали еще светлого потока народной жизни» (И. Г. Прыжов, «Очерки по истории кабачества»).

Церковь никогда не отвергала вина, тем более что оно использовалось при церковных обрядах как символ крови Христовой. Разрешено было вино и во время постов — обычно в субботу и воскресенье. Игумен Феодосий писал (XI век): «…иное пьянство злое, а иное — питье в меру, и в закон, и в приличное время, и во славу Божию». Священники говорили: «Святые отцы не возбранили на пити и ясти… но отрекли объядения и пиянства».

Показательно, что еда и питие все еще не разделяются, как никогда они не разделялись по народным обычаям!

***

Жаль, что историки не придавали особого значения тому, что, как и в каком количестве пили наши предки. Исключение представляли лишь некоторые дошедшие до нас вопиющие случаи пьянства — поистине исторического масштаба.

Так, 2 августа 1377 года ополчение суздальских, переяславских, ярославских, юрьевских, муромских и нижегородских князей было перебито небольшим по численности татарским войском под началом царевича Арапши. Русские ополченцы налегли на пиво, брагу и мордовское пуре (очень пьяный напиток вроде пива), перепились, разбрелись и не могли оказать сопротивление. Командующий ополчением князь Иван Дмитриевич Нижегородский утонул со штабом и дружиной в реке, которую и назвали Пьяной…

Про победу на Куликовом поле знают все. Но не всем известно, что через два года победитель в Куликовской битве Великий князь Дмитрий Донской бежал из осажденной татарами Москвы (в ночь с 23 на 24 августа 1382 года), поскольку все войско и население перепилось, горожане открыли городские

ворота. Хан Тохтамыш перебил пьяных «защитников» и разорил Москву…

В 1433 году под Москвой Великий князь Василий Темный не только потерпел сокрушительное поражение, но и был взят в плен меньшим по численности войском враждебного князя Юрия Звенигородского. Войско Василия Темного имело в походе немалые запасы крепких напитков, в том числе меда, и перепилось…

Всего три примера, а были и еще, и немало…

Похвастать нечем. Так и слышится знакомое тупое мычание над содеянным и непоправимым: «Вы-ы-пим-м-ши были…»

Кстати, И. Г. Прыжов считал, что водка появилась именно в конце XIV, а не в середине XV века. Была это не водка в настоящем смысле слова, а ее предшественник — «хлебное вино».

Историки отмечают, что в 40-е — 60-е годы XV века происходило огрубение нравов. Массовое пьянство сопровождалось агрессией, ожесточением, что, как пишет В. В. Похлебкин в «Истории водки», прямо говорит о замене традиционных добротных напитков (меда, вина) суррогатами. В XV веке появилось «Слово о высокоумном хмеле и худоумных пьяницах» — отчасти, видимо, народное творчество: «…пьяный человек вместо добра зло творит. Аще бы пил в меру, добро бы ему было». Священники призывали, по учению апостола Павла, избегать «обычая злого пьянства, нелепого запойства».

Время и место происхождения водки не удалось установить точно, хотя дотошный историк В. В. Похлебкин кропотливо исследовал все сохранившиеся материалы о питие в России. Предположительно в одном из Московских монастырей в период между 1448–1478 г.г. появился напиток крепкий и дешевый, который тогда называли «вареным вином» (по технологии винокурения), «зельеным вином» (настоянным на зельях-травах). Понятно, что первые десятилетия перегонки браги давали «хлебное вино» крепкое, но с большими примесями сивушных масел, что и вызывало тяжелое дурманящее опьянение.

Собственно говоря, виноградный спирт (перегнанный из вина) привезли в Россию в 1386 году. Употребляли его в виде лекарственных настоек. Этот факт позволяет некоторым исследователям утверждать, что водка — продукт не российский! Сторонники этой версии мало того, что не патриоты, — они не учитывают, что ввезенный спирт был винным, а водка производилась на зерновом, хлебном сырье! Другими словами, не всякий разведенный водой спирт — это водка, хотя такое мнение укоренилось в сознании многих российских граждан…

***

Сейчас уже почти не спорят о том, что пьянство в России окрепло, распространилось и приняло предосудительный характер с появлением первых кабаков. Надо сказать, что в истории и литературе понятие и название кабака распространилось и на другие питейные заведения более позднего времени, что создает некоторую путаницу. Даже в современной разговорной речи «кабаками» часто именуют обычные рестораны, но с пренебрежительной интонацией…

«Кабак» — живучее слово, которое никогда не писали на вывесках и неохотно использовали в официальной речи, — благополучно дошло до наших дней. А «корчма» или «харчевня» — мало кто вспомнит, что это за заведения были такие. Язык не обманывает: он сохранил наиболее значимое понятие, а кабаки действительно сыграли чуть ли не основную роль в становлении российского пьянства.

Известно, что первый кабак открыл на Балчуге Иван Четвертый Грозный для своих опричников в 1533 году. Через пару лет «царевы кабаки» по цареву же предписанию возникли повсеместно. Характер пития настолько изменился, что Стоглавый собор в 1551 году уже призывал народ к умеренности! Корчмы были фактически уничтожены как конкуренция кабакам в 1598 году.

Продажа спиртного становилась государственной монополией: простонародью (и крестьянам, и горожанам-посадским) запрещено было приготовлять домашние напитки.

Дурная слава кабаков основана на Особенностях Продажи в них спиртного. Эти особенности и легли в основу манеры и привычек пития, названных потом «северными». В кабаках не подавали закуски! Впервые еда была отделена от пития, что вопиющим образом противоречило народной мудрости, объединившей две эти сущности.

За более чем 300-летнее существование кабаков в них не было еды, а если люди пытались поначалу приносить с собой закуску, то их без особых церемоний выталкивали: «Жрать дома будешь!». Справедливости ради надо заметить, что в настоящих татарских кабаках в Казани (откуда, возможно, пришло название), еду все же подавали. По некоторым источникам, кое-какую закуску позже стали продавать и в кабаках — соленую, способную вызвать жажду… Интересно, что соленые закуски так и остались в первых рядах — самыми популярными и востребованными. Хотя жажда здесь вроде бы ни при чем. Кто-нибудь знает случаи, когда водку пили от жажды в буквальном, а не в переносном смысле? Хотеть пить и хотеть выпить — все-таки не одно и то же…

Правда, рядом с кабаками могли быть и харчевни, но закуска

дорога к чарке, а не после нее, как и ложка к обеду… В харчевнях (середина XVIII века) подавались щи с мясом, уха, пироги, блины, гречневики, калачи, квас и сбитень — вместо чаю, а спиртного вовсе не было, и с собой его принести было просто не в чем. Навынос можно было купить (практически до 1865 года!) бочку водки или ведро…

Возле кабака бывали и разносчики-торговцы с ягодами, орехами, блинами, пирогами (отсюда и берет начало уличная еда — фаст-фуд!). Да неимущие пьяницы отнюдь не расходовали последние гроши на еду!

Отпускать вино в долг, принимать в оплату вещи, — все делалось для того, чтобы привязать пьющего человека к кабаку. Не подавалось еды — зато завелись в кабаках карты, табак, женщины…

Бывало, что из кабака люди выходили… голые!

Адам Олеарий, благодаря которому мы многое знаем о российском быте XVII века, описывает случай, как в Новгороде в 1643 году из кабака выходили полураздетые люди. Один «питух» зашел в кабак повторно и вышел из него через несколько часов (можно позавидовать терпению А. Олеария!) в одних подштанниках. На вопрос, кто его так обобрал, человек ответил, что кабатчик: «…ну, а где остались кафтан и сорочка, туда пусть идут и штаны!» При этих словах он вернулся в кабак, вышел потом оттуда совершенно голый, взял горсть собачьей ромашки, росшей рядом с кабаком, и, держа ее перед срамными частями, весело и с песнями отправился домой» («Описание путешествия в Московию и через Московию в Персию и обратно»).

Однако А. Олеарий описывает и московский квартал, где жили иностранцы, называемые «налейками»: «Это название появилось потому, что иноземцы более московитов занимались выпивками, и так как нельзя было надеяться, чтобы этот прирожденный и привычный порок можно было искоренить, то им дали полную свободу пить. Чтобы они, однако, дурным своим примером не заразили русских… то пьяной братии пришлось жить в одиночестве за рекой» (там же). Видимо, россияне и в те времена не были одиноки в пристрастии к спиртным напиткам…

Завсегдатаи кабаков были пьяницы из простолюдинов — «голь кабацкая», и из люда городского — духовные лица, подъячие, даже бояре и князья, — так называемые «кабацкие ярыги».

Кабаки часто располагались и на окраинах городов и назывались «росстанями». Кабаки открывались около бань, как необходимая принадлежность. Стало быть, обычай пить прямо в бане, «отдыхать», не доходя до дома, дошел к нам из XVI века.

Сегодня сауна почти никем и не воспринимается как просто парилка с водными процедурами.

Существовали даже передвижные кабаки, которые «ездили» по ярмаркам, располагались по праздникам у монастырей, смущая богомольцев.

«…простой народ находил, что ничем так нельзя почитать праздника, как пьянством; чем больше был праздник, тем буйнее был разгул, тем более выбиралось в казну дохода в кабаках и кружечных дворах, даже во время богослужения пьяницы уже толпились около питейных домов; «кто празднику рад, тот до свету пьян», — говорил и говорит народ великорусский» (Н. И. Костомаров, «Домашняя жизнь и нравы великорусского народа в XVI и XVII столетиях (очерк)»).

Борясь с безудержным пьянством в кабаках, правительство завело было «кружечные дворы», где вино (читай: водка) продавалось не чарками, а кружками в 3 фунта воды (около 1,2 л). Заслуживает внимания этот, видимо, впервые примененный способ борьбы с пьянством: увеличение объема разовой продажи. Но выпивохи находили выход, собираясь компаниями (как впоследствии «на троих»). Некоторые закупали вино ведрами и успешно его перепродавали, организуя тайные корчмы. Содержание нелегальных питейных заведений, разумеется, было запрещено и жестоко наказывалось, но солидные доходы позволяли стерпеть и кнут…

Священнослужители тоже не чурались горячительных напитков. Много пили в богатых монастырях. Монахам выдавали спиртное по мере, но в 1647 году игумен Соловецкого монастыря писал о том, что монахи его меры не пьют за столом, а разносят по кельям и там напиваются… Не одну сотню лет в обиходе были стаканы и кубки с надписью: «Его же и монаси приемлют»…

Как свидетельствуют историки, Василий Блаженный довольно спокойно отнесся к кабацкому пьянице, который не забывает перекреститься перед тем, как выпить. Интересно, что и в начале XX века (а не до сегодняшних ли дней?) сохранилась привычка осенять себя крестом перед тем, как выпить рюмку, этот факт отражен в литературе и свидетельствует о том, что Выпивка Сама по Себе с давних времен стала для россиянина не просто бытовым делом, а обрядом!

***

Полный сосуд всегда означал изобилие, богатство, здоровье… «Полная чаша» — богатый дом.

По российским традициям стакан, рюмку наливали доверху, вровень с краями, то есть «всклень», даже бытовала лукавая поговорка: «Не пьет совсем, а наливает всклень». Для сравнения:

другие народы редко пили полными стаканами. Питейные обычаи живучи, но до сих пор вино, например, никогда не наливают до краев бокала, не говоря уж о крепких напитках — виски, коньяке, которые во всем мире наливают на дно объемистого стакана или особого бокала…

Сегодня хозяин, наливая гостю полную рюмку, тем самым желает ему благополучия; случайно переплеснуть считается даже хорошим тоном! Гость, в свою очередь, должен выпить до дна, чтобы «не оставлять зло», показать, что он принимает добрые пожелания. Произнести тост и выпить до дна означает по сути: да сбудется пожелание! Безусловно, это — отголоски древних ритуалов.

В разные эпохи появлялись стаканчики для хмельных напитков с выпуклым дном, которые нельзя было поставить на стол, а в руках долго держать неловко… Поневоле приходилось выпить. Не по этой ли причине вино на Кавказе принято пить из рога?

Некоторые исследователи считают, что обычай обязательно пить «до дна», опустошая посудину, происходит от ритуального пития. С этим можно согласиться отчасти, так как ритуалы были разные. Возможно, при каких-то обрядах надо было выпивать все до капли, а иногда — только пригубить (отпить немного), а остальное принести в жертву. До наших дней дошел обычай «пускать чашу по кругу», что символизирует единение, братание. Но ритуальные напитки не были крепкими, и даже были приятны на вкус, чего не скажешь о водке…

Так что манера Выпивать Залпом характерна все же для крепких спиртных напитков: вино можно пить глоточками, но смаковать водку — очень на большого любителя!

Обычаи наливать полный стакан, рюмку, стопку, чарку, кубок и выпивать до дна самым прозаическим образом возродились и воплотились в кабацких правилах и нормах питейного поведения: посуда была рассчитана на соответствующую меру. А уж за что уплачено — то и выпивалось сполна, без задержки, и чем быстрей, тем лучше. Заесть-закусить водку, выпитую залпом, все равно было нечем. Более того, чтобы не было сомнений в честности кабатчика и чтобы привлечь в кабак «питухов»-посетителей, им дозволялось и самим отмерять себе вино (читай: водку)! Для отмеривания в кабаках держали специальные «крючки», мерные ковшики с длинными ручками, в которые и наливали водку прямо из-под бочкового крана или черпали из ендовы. Кто же нальет себе неполной мерой?

Между тем в повседневной жизни православный русский человек избегал всяких измерений. Отсюда и приблизительность

самых старых кулинарных рецептов, и запрет считать количество изготовленного и съеденного (блинов, пирогов, пельменей). Считалось, будто со «считанного» сохнут… И товар часто отпускался «с походом». А вот для спиртного было сделано исключение — установлена «мера», и не только для отмеривания при продаже, а мера употребления!

Мера и норма употребления выступают в питейной теме едва ли не на первый план. Понятия разные: сухая, регламентированная, официальная норма — и родная, привычная, согревающая душу мера (которую, как известно, душа знает!)… И к мере, и к норме придется еще не раз возвращаться.

***

Не надо думать, что кабаки были встречены народным восторгом — их насаждали силой, выколачивая прибыль в казну. И прибыль эта должна была расти с каждым годом!

При царе Алексее Михайловиче в 1652 году Земский собор («собор о кабаках») принужден был ограничить число кабаков (что не состоялось), запретить продажу водки в определенные дни, вовсе запретить продажу ее священнослужителям, отпускать по одной чарке (около 140 г) в одни руки, при этом в три раза повысив цену! Первая в истории масштабная антиалкогольная реформа успеха не имела, как и последующие: ограничения продержались около семи лет.

Реформы Петра Первого и тяжелые войны требовали больших средств, которые проще всего было получить от «питейного дела». Это и подтолкнуло неумолимый рост алкоголизации, а попросту спаивания населения. При Петре Первом солдаты получали ежедневно вино и пиво, а потом и матросы стали ежедневно получать порцию водки.

В купеческой среде входило в обычай отмечать торговые сделки немалыми возлияниями. При социализме эта традиция свелась к привычке «обмывать» крупные (и не особенно крупные) покупки за неимением других сделок.

В XVII веке указы устанавливали вознаграждение приказным (то есть государственным служащим) в виде водки и вина. Оттуда же и пошел обычай, сохранившийся на века: дополнительно награждать работников и мастеров за хорошую работу водкой либо другим спиртным.

«Не сусла вам, братцы, а в мою голову… по бутылке пи-ва, бархатного, златой ярлык!.. И на всяк день по бутылке, с почину… а как пошабашим — по две бутылки, красный ярлык!.. …Народишка-то сбродный да малосильный, пропитой… а вот, обласкал их Василь Василич, проникся в них… опосле обеда всем по бутылке бархатного поставил» (И. Шмелев, «Лето Господне»).

Поэтому не надо заблуждаться, что неизменный персонаж советской сатиры — слесарь-сантехник, вымогающий не просто деньги, а бутылку или на бутылку, — продукт нашей эпохи…

В дальнейшем откупная система, введенная Екатериной Второй в 1765 году, вызвала окончательный переход от употребления пива, браги, меда, вина почти исключительно к водке. По указу откупщик, выплатив казне определенную сумму за водку, продавал ее по собственному разумению. Производство и продажа пива и других слабых напитков стали невыгодны государству. Своя пивоварня была почти в каждом российском городе, а в Москве — сотни. Обложенные высоким налогом, закрылись пивоваренные заводы; пивные заведения были просто запрещены.

С откупной системой исчезает не только пиво, но и наливки, настойки, квасы и меды (имеются в виду не старинные меды, для которых уже давно недоставало сырья, а некрепкие медовухи — медовые браги), «и народ поневоле налегает на одну водку» (И. Г. Прыжов, «Очерки…»).

Вот почему россияне стали предпочитать крепкие напитки, а среди них в первую очередь водку, а вовсе не по причине «холодного климата»! Если задуматься, то не вся Россия отличается особо холодным климатом — разве только на севере европейской части и Сибири. В настоящих северных странах Скандинавии в обычае пить и подогретое пиво, и горячее вино, которые согревают ничуть не хуже холодной водки!

Изменение структуры употребления спиртного заняло примерно 100 лет.

Однако в середине XIX века (точнее, в сороковых годах) появились портерные (пивные) лавки. В них подавали бесплатно к пиву ржаные сухарики и кусочки сыра. За отдельную плату предлагалась закуска — раки, печеные яйца, колбаса… Но к пивным закускам и еде к пиву мы еще вернемся.

Во второй половине XIX века при ресторанах, в театрах, на вокзалах стали открываться буфеты, где можно было наскоро выпить и закусить селедкой или бутербродом. Понятно, что и портерные, и буфеты не были доступны пьющим народным массам…

В том же XIX веке появились рюмочные (особенно много их было в Санкт-Петербурге), которые были призваны заменить трактир для тех, кто не хочет обедать или ужинать. В рюмочной могло даже не быть сидячих мест, но можно было выпить и закусить, и даже спросить газету.

***

«Положение о питейном сборе» 1861 года призвано было

отменить откупную систему; вводились патенты на право производства и торговли спиртным и акцизные сборы с количества спиртного. Предусматривались три вида питейных заведений:

— с продажей распивочно и навынос, без торговли горячими закусками (бесплатная закуска ограничивалась кислой капустой, куском соленого огурца или черного хлеба с солью);

— с продажей только навынос;

— с продажей только распивочно, но обязательно с горячими закусками.

Количество этих заведений увеличилось в 1863 году втрое!

«Вошедшие жадно проглатывали стаканчик водки, аппетитно крякали, топчась на одном месте, и снова уходили вон, а не то поднимались по крутой лестнице в верхнее отделение трактира» (И. В. Федоров-Омулевский, «Без крова, хлеба и красок»).

Разумеется, откупная система долго не сдавала своих позиций, В. В. Похлебкин отмечает, что ее отмена затянулась почти на полтора десятка лет («История водки»).

В 1863 году введена акцизная продажа водки и передано частным лицам право на ее производство. Водка сильно подешевела и за год (1864 г.) ее продали (и выпили!) в два раза больше! При этом качество водки только ухудшилось, потому что на частных винокуренных заводах никто не был в нем заинтересован.

«Кабак — это что-то вроде установления, омерзительнее которого трудно что-нибудь себе вообразить. Вокруг кабака растет одичалое племя, которое отдает кабачнику всю свою душу и которому положительно ни до чего нет дела». (М. Е.Салтыков-Щедрин, «Убежище Монрепо»)

К 1868 году в России было полмиллиона кабаков… Очевидно, что в них насильственно насаждались самые скверные питейные привычки.

Вот что пишет Н. В. Успенский (1837–1889 г.г.), сам всю жизнь страдавший от пьянства: «В этом селе установлены были целые четыре праздника в году в честь разных угодников, поэтому четыре раза в год к кабаку… устремлялись многочисленные ватаги мужиков с жбанами, сулейками и ведерными бочонками, кроме разных побочных случаев, например, свадеб, крестин, похорон, вызывавших подобные же приливы доходов в кабак («Федор Петрович»).

Владельцы винокуренных заводов в конкурентной борьбе шли на меры неординарные, в результате чего не только страдали записные пьяницы, но и грубо приобщались к спиртному люди малопьющие или вовсе непьющие.

«Видел новый-то кабак? Ну, так сиделец дешевое вино объявил: по четыре копейки шкалик. Раньше было оно по шесть копеек, а теперь вдруг четыре объявилось. Ну, народ и рванулся…» (Д. Н. Мамин-Сибиряк, «Дешевка. Из летних экскурсий по Уралу»).

Далее, как пишет Мамин-Сибиряк, на другом конце деревни, в другом кабаке объявили цену в три копейки за шкалик, и весь народ с попавшейся под руку посудой переместился туда. Конкуренты снизили цену до двух копеек, а когда цена дошла до копейки, народ набирал водку даже в шапки, ликуя, что «привел Господь отведать дешевенького»…

«Кто-то успел дать знать на поля работавшим мужикам, и они со всех сторон неслись к деревне, кто верхом, кто пешком. (…) По улице шатались пьяные женщины с грудными ребятами на руках, валялись в пыли старики; галдели мальчишки, пьяные безобразием больших. Картина получалась неописуемая, единственная в своем роде…» (там же).

Легко представить, что такая картина наблюдалась во многих местах, где сталкивались интересы двух и более винопромышленников.

В 1884 году был создан технический комитет, обязанный контролировать качество водки, членом которого был и Д. И. Менделеев. Сам Д. И. Менделеев, по свидетельствам историков, водкой никогда не увлекался и плохо знал ее вкус.

В 1885 году были утверждены «Правила о раздробительной продаже напитков», которые предписывали продавать спиртное в трактирах и на постоялых дворах с обязательной подачей еды. Но на закуску стали предлагать символически тот же хлеб или печеное яйцо, а «питухи» по-прежнему экономили деньги, тратя их преимущественно на выпивку.

Тогда же попытались перейти на бутылочную торговлю, чтобы приучить людей пить дома, за столом. Но переход был остановлен нехваткой бутылок! А бутылочное производство было налажено только к концу XIX века. В. В. Похлебкин в своем последнем интервью (декабрь 1999 года) упомянул, что в России не было бутылок до 1902 года, а в кабаке можно было купить ведро водки (12 литров). «Вина к празднику разве какой-нибудь бедный купит полведра, но уж менее полведра никто не покупает» (В. В. Селиванов, «Год русского земледельца»)..

Несколько сдержали распространение пьянства правительственные постановления, в 1885 году разрешившие крестьянским обществам закрывать кабаки. В результате в Орловской, Курской, Симбирской и других губерниях количество сельских кабаков уменьшилось примерно в двадцать раз!

Показательно, что в крестьянских общинах пьянство не столь укоренилось, раз крестьяне «всем миром» закрывали кабаки! Объяснялось это не в последнюю очередь тем, что крестьянство, в отличие от городского рабочего люда, имело более крепкие религиозные и семейные традиции и налаженный быт, простую, но здоровую пищу.

Но надо учесть и то, что кабатчики выплачивали обществу, крестьянскому «миру» неплохие деньги за разрешение открыть питейные заведения. На эти средства строились, например, некоторые административные и общественные здания.

14 мая 1885 года законодательным путем закрыли около 80 тысяч кабаков по всей России. Вновь созданные винные лавки торговали спиртным навынос.

У А. П. Чехова в рассказе «Надлежащие меры» действующие лица спускаются в «Ренсковый погреб вин и водок»: «Надзиратель кивает сидельцу, и на столе появляется бутылка.

— Жаль, что закусить нечем, — говорит торговый депутат, выпивая и морщась. …» (Ясно, что вино «на разлив» в лавке подали в нарушение правил).

Распивочные заведения обязательно должны были подавать посетителям закуски. Вместо закрытых кабаков открылись трактиры с простой едой, но народ по привычке на закуске экономил, а пил водку большими порциями на голодный желудок.

Очевидно, что для формирования привычки пить без закуски времени было более чем достаточно, и такая привычка сформировалась, и закуска стала необязательной, и деньги на нее расходовались по остаточному принципу! Уже в советские времена обычной была закуска, которую «дали на сдачу»… С. Довлатов вспоминает:

«…старые работяги мне говорили:

— Сбегай за водкой. Купи бутылок шесть. Останется мелочь — возьми чего-то на закуску» («Записные книжки»).

До 1890 годов водку продавали распивочно чаркой по 120–150 г, а навынос — только ведром 12–14 литров!

Тем не менее Россия в начале XX века была на одном из последних мест в Европе по количеству выпитого! Во Франции пили в 7 раз больше, но вина, а в России как тогда, так и сейчас преобладала водка — до 90 % потребления. Получается, что пили меньше, а пьянства было больше, регулярное умеренное потребление никак не давалось русскому человеку… Налицо причина пьянства была не в количестве, а в характере пития.

***

В 1894 году Александр Третий восстановил государственную

монополию на водку и произвел еще одну реформу: в казенных лавках («казенках») водку можно было продавать только на вынос и в закупоренной посуде.

«Дедушка взял деньги и тут же, …пошел в монопольку и купил за шесть копеек голубой шкалик с красной головкой. Он ободрал сургуч о специальную терку, прибитую на акации возле питейного заведения, и трясущейся рукой выбил пробочку, завернутую в тонкую бумажку.

Он одним духом вылил в горло водку и «вместо закуски» вдребезги трахнул о мостовую тонкую посуду, хотя мог бы получить за нее копейку залога» (В. П. Катаев, «Белеет парус одинокий»).

Кабаки отжили свое время!

Но… более чем трехсотлетняя Привычка не могла быть искоренена Волевым Решением. У казенных лавок появились услужливые люди со стаканами напрокат. Водка откупоривалась и выпивалась тут же… Эту славную традицию продолжили в советское время бабушки, предлагавшие стакан в обмен на пустую бутылку, иногда за несколько копеек. Из автоматов с газировкой тогда же с непреодолимым постоянством исчезали общественные стаканы…

Монопольная продажа не уменьшила пьянство, а загнала его в подполье в виде продажи нелегальной и сделала обычным в домашнем быту (то есть доступным для женщин и детей). В то же время завсегдатаи кабака выбрались на улицу и пьянство стало публичным, и от этого более заметным и неприглядным. Очевидно, с того времени и стали валяться на улицах, под забором и в канавах пьяницы, как прежде в кабаках: где выпил, там и уснул.

Как указывают И. Курукин и Е. Никулина со ссылкой на социологический опрос, проведенный в начале XX века, «богатых не видно, они берут вино четвертями и пьют в своих домах. А бедный у винной лавки — без закуски вино-то продают и стакана не дадут. Поневоле всякий будет пьяница, если пьет из горлышка» («Повседневная жизнь русского кабака от Ивана Грозного до Бориса Ельцина»).

Употребление такого крепкого напитка как водка, залпом, на голодный желудок и большой порцией, представляло (и представляет!) серьезную опасность. Поэтому во все времена оставалось высоким число «опойных смертей».

С заметными социальными последствиями пития в XIX веке появились и первые серьезные труды о пьянстве в России.

В начале XX века в России начало развиваться антиалкогольное движение — пожалуй, раньше всех в мире. Хотя

адвокат Анатолий Кони, говоря о проблеме пьянства, отмечал, что «среднее душевое потребление водки в России составляет 0,61 ведра в год на человека». Но Россия занимала девятое место, а «на первом месте стоит Дания, где приходится 1,72 ведра на человека». Тем не менее с 1911 по 1913 год потребление водки выросло на 17 %…

В августе 1914 года, с началом Первой Мировой войны Николай Второй запретил продажу крепких напитков (водки), а затем вина и пива. И с 1915 и в 1916 году расцвело самогоноварение, народ пил политуру, денатурат и прочие суррогаты и травился, как и семьдесят лет спустя… А такую ситуацию можно было предвидеть и в 1915-м, и — тем более! — в 1985-м!

До Октябрьского переворота все же меньше пили крестьяне, старообрядцы, мусульмане; верующие люди еще помнили, что «злое пьянство» не угодно Богу… Другими словами, значительно ограничивала пьянство религия и еще раз религия. После

революции все сдерживающие факторы ослабли настолько, что во время разрухи продовольствие в деревнях (зерно, картофель) вовсю шло на изготовление самогона. «…пусть наш рабочий товарищ оставит черный кислый хлеб и кушает наш первый первач!» (А. Платонов, «Впрок. Бедняцкая хроника»).

Советская власть громила церкви и уничтожала вековые обряды и традиции. Но «свято место пусто не бывает», и на этом запустении легко утвердились выпивка, пьянство в качестве атрибутов любого нового обряда или праздника.

В 1922 году была разрешена продажа вина, в последующие годы — более крепких настоек (до 30 % крепости), а в 1925-м вновь введена водочная монополия и разрешена продажа настоящей водки крепостью 40 %.

Индустриализация нуждалась в «пьяных деньгах», а коллективизация, оторвав крестьян от земли, порождала новую потребность в спиртном.

В годы Второй мировой войны спирт и водка повсеместно использовались на фронте («боевые сто грамм»), а фактически ежедневная порция спиртного бывала побольше. Фронтовики втягивались в регулярное употребление спиртного, но это было, видимо, наименьшим злом в порой нечеловеческих условиях…

После войны народная любовь к крепким напиткам не уменьшилась. Е. А. Брюн, главный нарколог страны, не без оснований считает, что сегодняшний алкоголизм в России — последствия празднования победы в 1945-м…

Классические рюмочные — те, где пили стоя, поставив стакан и закуску на полочку, идущую вдоль стен, или на круглые высокие столики. Пили водку, коньяком и портвейном чаще всего пренебрегали. Закусывали бутербродами. В Ленинграде на каждый из пятнадцати районов города приходилось по 100 (!) рюмочных, бутербродных, закусочных, буфетов — заведений, где продавали спиртное «в разлив». Рюмочные посещали все слои населения — это были приличные заведения и, в отличие от ресторанов, общедоступные.

В 1958 году советское правительство решило сократить пьянство, запретив продажу водки в разлив. Как исключение, крепкие напитки подавались в ресторанах, причем все три ценовые категории ресторанов имели высокие наценки на спиртное. Советское государство очень настаивало на закуске, но все происходило «с точностью до наоборот».

Отчуждение алкоголя и еды совершило второй виток со времени открытия кабаков! В старину нельзя было приносить еду в кабак, а в советское время предприятия общепита украсились табличками: «Приносить и распивать спиртные напитки строго

воспрещается». Что в лоб, что по лбу: пьющим людям, которые не силах были потратиться на ресторан, ничего не оставалось, как пить на улицах, в подъездах, скверах, в подворотнях, на детских площадках… Тогда же стали выпивать «на троих», потому что водку в мелкой расфасовке — «чекушки» и «мерзавчики» — быстро перестали продавать. Точнее, пропали они из продажи с конца 70-х годов: «мерзавчики» емкостью 0,1–0,125 л и «чекушки» по 0,25 л. Пьяницы стали объединяться, как и в далекие времена «кружечных дворов», и так же выпивать помимо еды.

Действуя методом «от противного», весьма целесообразно было бы наладить постоянный выпуск крепких напитков в мелкой посуде (эта тема и сегодня актуальна!), чтобы тот, кто не уверен в своей выдержке, мог купить то количество спиртного, которое соответствует его мере, разовой норме. Вадим Дробиз, много лет назад изучив некоторые аспекты алкогольной проблемы, назвал эти бутылочки «пробниками», по аналогии с духами.

…Поллитровая бутылка водки прекрасно делилась на троих как по деньгам (по одному рублю), так и по объему (около 160 мг на человека). На сдачу обычно давали плавленый сырок за 12 копеек, который с тех пор и упоминался в фольклоре как классическая закуска. Хотя сами участники такого банкета предпочли бы соленый огурец.

«Под лестницей как было насвинячено, так все и оставалось: окурки, стекло, железные пробки, коробки от спичек и сигарет, рванье бумаги и фольги, растоптанные селедочные головы, куски хлеба. Здесь же, на газете, постеленной на пол, со всеми удобствами расположился посетитель: стакан, унесенный из автомата, в расковырянной фольге мертвое сечение плавленного сыра, надкушенное яблоко и темная, мрачная бутылища бормотухи с потеками на наклейке» (В. Астафьев, «Печальный детектив»).

В 1960-е годы вновь открыли рюмочные, чтобы прекратить повсеместное пьянство на улицах. Рюмочные со своими 100 граммами водки плюс бутерброд — за все пять рублей «старыми» или полтинник (50 копеек) после 1961 года, — могли отчасти спасти положение. Они позволяли не только быстро и недорого выпить рюмку водки тем, у кого не было денег на бутылку и на еду, а еще эту водку закусить.

Но в скором времени закуску стали предлагать за отдельную плату! Отдельно продаваемая закуска позволяла на ней сэкономить! И пьющие люди… догадайтесь с трех раз, в пользу чего они снова делали выбор! Несколько спасало положение то, что поначалу в рюмочных запрещено было продавать напитки без закуски.

Рюмочные — как раз те заведения, которые благодарные посетители правильно назвали «забегаловками». Со стиранием граней между рюмочными и прочими общепитовскими «точками» забегаловками стали называть столовки, кафе и буфеты. Назначение рюмочных и смысл их гуманной деятельности постепенно утратились…

Были заведения гораздо попроще. «Как теперь называются такие заведения, не знаю. Раньше они назывались рюмочными. Но рюмок теперь нет. Есть пластиковые стаканчики. В рюмочной партия и правительство обязывали сопровождать рюмку каким-нибудь бутербродом. Теперь это ограничение свободы выбора тоже упразднено. В стаканчиковой бутербродов не держат. Поэтому многие покупают карамельку» (С. Брутман, «Статуя свободы с карамелькой в руке»).

Но они все же сохранились до наших дней, особенно в богатом традициями Санкт-Петербурге, где рюмочных всегда было больше, чем в Москве, и цены доступнее. В конце 2012 — начале 2013 г.г. журналисты, не сговариваясь, обошли несколько питерских и екатеринбургских рюмочных. Правда, количество их сильно уменьшилось: в Екатеринбурге можно пересчитать по пальцам, а в Петербурге «много» — штук пятьдесят… Но они все еще были доступны — 100 граммов с бутербродом стоили 100 рублей.

Что новенького? В последние годы в рюмочных появились и горячие закуски, и вообще приличное меню! Цены, конечно, уже не те.

Средняя рюмочная в Москве, например, предлагает:

Селедка с отварным картофелем –430 руб., дюжина пельменей — 560 руб., борщ — 490 руб. Самое дешевое блюдо — куриный бульон с пирожками за 290 руб. Набор «Закуска под водку № 1»: за 490 руб. бородинский хлеб с буженины, салом, малосольной семгой, селедкой и килькой с яйцом.

Водка — от 190 до 730 руб. за 50 мл, чача — 430 руб. и самогон — 350 руб.

Эти заведения по сути не меняются, — люди по-прежнему заходят, чтобы быстро выпить и быстро закусить, не засиживаясь. Посетители — в возрасте, близком к пенсионному. Кое-где напитки подают не в пластиковой посуде, а в бокалах, и посетители располагаются не за стойкой-полочкой, а за обычными столами… (Цены приведены на начало 2023 года, можете пересчитать на сегодняшние!).

В целом неплохо, хотя существует некоторый крен в сторону удорожания и ресторанных претензий, что дискредитирует саму идею доступной рюмочной и превращает ее в пафосное

заведение…

«Пельмени из Мяса Алтайского Марала», — так в меню Санкт-Петербургской недешевой рюмочной! Можно подумать, эту самую книгу с Заглавными буквами в рукописи читали! Вы когда-нибудь марала ели? Способны отличить его от говядины, баранины, сайгачины, козлятины, оленины, ослятины и конины, а также кролика и суслика? Возможности повара безграничны. Уже передумали переплачивать? Правильно.

Это к слову.

Остается только повторить: **если закуска предлагается за отдельную плату, на ней опять будут экономить!**

А вот и новенькое: в 2016 году депутаты приняли законопроект о запрете рюмочных в жилых домах. Может быть, им там и не место, однако клиенты рюмочных не в этих ли домах обитают? Реализовывать алкоголь можно будет теперь только в тех местах общественного питания, где есть минимум 6 столов, 24 стула, туалет, раковина и собственное производство продуктов питания. В 2017 году заведениям общепита в жилых домах не выдавали лицензии на продажу спиртного. Но еще в 2018 году такие «избы-бухальни» существовали, порой без вывесок… Наши предки, в отличие от нас, не стеснялись расстоянием: жителям с. Бутищева (1890-е годы) «надо было бегать за водкой десять верст, что, разумеется, нисколько не отрезвило бутищевцев. Некоторые даже находили, что так лучше. «Оно даже довольно приятно — с проходкой!» (И.Н.Потапенко, «Шестеро»).

Обозревая окрестности, можно отметить, что объединение еды и закуски опять отодвинется, и о бесплатном бутерброде или огурце к рюмке водки останется только мечтать…

***

Нелепые издевательские меры в очередной раз повлекли за собой рост пьянства — к застойным семидесятым годам употребление спиртного выросло до 6,7 л на человека в год.

В 1977 году была предпринята попытка увеличить производство пива и сухого, а затем крепленого (весьма гадкого и опасного) вина, но население по-прежнему предпочитало водку! Вообще из истории видно, что попытки перевести народ на употребление слабых и «более здоровых» напитков приводили к еще более свирепому пьянству.

Ни с чем не сравнимые по идиотизму решения и действия советского правительства в печально известном 1985 году извели под корень не только тысячи гектаров садов и виноградников, разгромили виноделие, пивоварение и ликеро-водочное производство. Вот как описывает А. Терехов («Крепость России») судьбу одного из многих ликеро-водочных заводов:

«Завод чах. Усох в четыре раза выпуск. Оживал два раза в неделю. Народ расходился, задушенный зонами трезвости. …Во дворе гусеничный трактор давил бутылки. Запасы трав (82 имени трав набирали!) хотели отдать хоть в колхозы, да коровки зубровку и зверобой жевать не стали. Приказали: жгите! Жгли.

Директора потащили в столицу: ты почему 20 ящиков дал сверх плана? Билет положишь! Значок депутатский сорву! Демонтируй завод! Сироп варить будешь! Директор вздыхал: заводу — век. Восстановить ни у кого ума не хватит. Сироп варили в заводских подвалах. Сироп — нарасхват. Народ из него самогон гнал».

Конец цитаты.

Дешевого самогона было выпито в год по 3 литра на душу (помимо легально добытой в очередях водки), в пересчете, как водится, на чистый алкоголь, а еще 1 млрд. флаконов одеколона, лосьона и прочего парфюма, а еще 900 тыс. литров стеклоочистителя!

В Молдавии из 210 тыс. гектаров виноградников вырубили 80 тыс. гектаров, в Украине — 60 тыс. гектаров… Сбор винограда соответственно сократился с 850 тыс. тонн до 430 тыс. Правда, по данным Е. Лигачева, одного из зачинщиков кампании, винограду собрали 5,9 млн. тонн против доалкогольных 5,8 млн. тонн — но позвольте усомниться!

Вырубленные виноградники, в том числе уникальные коллекционные сорта, составили 30 % по сравнению с 22 %, погибшими во время Великой Отечественной войны! В их числе был уничтожен и сорт винограда «эким-кара», из которого делали знаменитое вино «Черный доктор»…

Результаты многовекового труда человеческого были стерты с лица земли! Безответная виноградная лоза, вздрагивавшая под топором и покорно легшая под гусеницами трактора… (Кому наплевать на чью-то виноградную лозу — попробуйте вытолкать за балконную дверь хотя бы квелое лимонное деревце, еще бабушкино, и перестаньте поливать. Для сравнения).

Антиалкогольная пропаганда переживала небывалый подъем. Чего стоили «безалкогольные» свадьбы и дни рождения с водкой в самоварах и чайниках!

Не отставали от общих тенденций и литераторы, спешно вымарывая алкогольные эпизоды из готовых к печати произведений. А иногда запросто в них заменяли водку… пивом: выпил герой пива (его же и разливали в рюмки!), крякнул, занюхал хлебом… (В. Ширяев, «Не забыть тебя, Земляничная», Коми книжное издательство,1985 год). Хороший сибирский писатель Б., охотник и рыбак, вдруг берет с собой в холодную

сырую погоду для согревания… пиво. Чиновничье самодурство всемогуще и всеведуще.

Тогда было не смешно. Да и сегодня не очень.

Считается, тем не менее, что в 1985–1990 годы антиалкогольное постановление спасло жизни более чем 1 200 000 человек (по некоторым данным: свыше 600 тыс.) принудительным сокращением выпиваемого спиртного! Поверим советской статистике и порадуемся за выживших сограждан… Вот только те, кто опрометчиво нахлебался суррогатов, — их вычитать из числа спасенных или они уже учтены?..

Опыт показывает, что цифры приводить почти бесполезно: по своим масштабам они с трудом укладываются в головах. К тому же прошло довольно много времени, многое подзабылось даже участниками событий… Что касается виновников, ныне здравствующих, то им никто не предъявил и не собирается предъявлять обвинения хотя бы в преступной халатности, повлекшей и неисчислимые убытки, и реальные человеческие жертвы — те, упившиеся дряни, которым было не до статистических данных. Отделались виновники, как всегда, наивными оправданиями: «Да, мы недостаточно продумали… Ошибались… Не все учли…» И даже циничным: «Никто никого не заставлял глотать суррогаты алкоголя или вместо питья водки нюхать клей!»

***

«Сухой закон» в США породил мафию, а в 1985 году в том же положении оказалась и наша страна. Отсюда можно начинать отсчет истории организованной преступности…

Стоит сделать небольшое отступление и рассказать о зарождении мафии подробнее, чтобы были понятней и события, происходившие в России.

16 января 1920 года вступила в силу Восемнадцатая поправка к Конституции США о введении сухого закона, запрещающего

импорт, производство и продажу любых напитков крепче 0,5 градуса. Это была не первая попытка введения запрета на алкоголь. С 1846 по 1855 год сухой закон вводился в тринадцати штатах США, но впоследствии его отменяли и объявляли «антиконституционным».

Но в основе этих процессов лежали вовсе не соображения общественной нравственности. Владельцы аптек продвигали на рынке альтернативу спиртному — тонизирующие микстуры, в состав которых входила кока. В то время бутылка кока-колы, стоившая 25 центов, содержала в себе солидную дозу наркотика. Но эффект от рекламной кампании и массовый сбыт тонизирующей микстуры были возможны при одном условии: надо было провозгласить «вне закона» главного конкурента — виски.

Благодаря местным сухим законам аптекари получили возможность расширить предприятия. В немалой степени за счет торговли кокаином американская аптека превратилась в торговый центр, объединявший в себе магазин, закусочную и заправочную станцию.

Не менее серьезное воздействие на принятие сухого закона оказали события в Европе. В 1917 году, после вступления США в Первую мировую войну, было предложено запретить продажу спиртного военнослужащим. Кроме того, алкогольная промышленность потребляла очень много зерна. Правительство поддержало общенациональный запрет на производство спиртных напитков. Если верить американской статистике, было закрыто 236 водочных и 1092 пивных заводов, 177 790 различных питейных заведений.

Казалось бы, все шло прекрасно. Произошло оздоровление общества. Число арестов уменьшилось, число заключенных сократилось. Преступность в США снизилась на 70 %!

Но на фоне снижения Бытовой Преступности резко пошла в гору Организованная Преступность, быстро выросла сеть подпольных питейных заведений. Нелегальное производство и контрабанда спиртного стали приносить огромные прибыли. Благодаря «лазейке» в законе, выработка подпольного алкоголя под видом медицинского спирта и технических жидкостей в 7–8 раз превышала официальное производство спирта. Для ввоза контрабандного спиртного были созданы специальные флотилии: перевозили виски из Канады, ром из стран Карибского бассейна. Для расширения контрабандного бизнеса требовалось заручиться поддержкой преступного мира. К концу 20-х годов гангстеры свели действие закона на нет. Доход мафии от подпольной продажи спиртного превысил 2 миллиарда долларов в год.

Именно контрабанда спиртного во времена сухого закона стала основой первоначального капитала политической династии Кеннеди.

Наконец, под давлением общественности в 1933 году была принята Двадцать первая поправка к Конституции США об отмене «сухого закона»…

***

В России «реформы» 1985 года хватило ненадолго, всяческое питье стало вновь доступным…

Не с этой ли, с позволения сказать, бурной деятельности, не с этих ли бесчинств, названных сухим словом «мероприятия», начался новый виток вполне безобразного и бездумного поглощения всего, что льется и что горит, приведший к тому количеству спиртного на человеческую душу, за которым уже — гибель нации? Не считая душ, загубленных сразу… А от суррогатов алкоголя ежегодно погибало 30–40 тыс. человек, а в связи с подорожанием легальной водки и сокращением ее продажи на 20 % прогнозируют рост этого числа в 1, 5 раза. В январе 2013 года главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко заявил, что ежегодно от отравлений алкоголем в России погибают уже 75–80 тысяч человек. Некоторые ожидаемые цифры: 300 млн. л суррогатной водки будет выпито в 2013 году, а к 2015 году это количество возрастет до 1 млрд.

Дожили и пережили. Еще некоторые цифры.

В 2016 году от суррогатов погибло 10 тысяч человек.(Об этом еще и немного далее!)

Кабацкая манера пить водку, не закусывая, вполне прижилась в бытовой культуре маргиналов — вернее, составила ее неотъемлемую часть. Никого не удивляют показываемые в телевизионных сюжетах запущенные жилища-логовища, со всеми приметами многодневной пьянки — бутылками, стаканами, окурками, — но без признаков пищи, помимо неопознаваемых комков и незначительных ошметков…

Не зря академик Чазов в 2010 году выступал против антиалкогольных кампаний!

А раньше, 12 августа 2009 года, Д. Медведев сказал: «Надо сделать так, чтобы люди сами захотели отказаться от спиртного и начать вести здоровый образ жизни».

Сегодня уже ясно, что Запретительные Меры не только не действенны, но и губительны. Возможно и нужно применять разумные Ограничительные Меры (продажа спиртного в определенных местах и в определенные часы; лицам, достигшим 21 года и т. д.), если они не носят драконовского характера.

С 1 января 2013 года введен запрет на продажу алкоголя с 11 вечера до 8 утра, а повсеместным уличным киоскам теперь вовсе запрещено его продавать. Пиво также потеряло статус «пищевого продукта», что поместило его под те же правила продажи, что и другие, более крепкие напитки.

Ужесточились и другие правила продажи спиртного, в том числе пива: запрещена продажа в детских, образовательных, медицинских организациях, на спортивных объектах, прилегающих к ним территориях, на остановках общественного транспорта и автозаправках, рынках, вокзалах, аэропортах и т. д.

За последние годы внесены изменения в Уголовный кодекс и Кодекс об административных правонарушениях РФ: стало суровее наказание за вовлечение в пьянство несовершеннолетних, производство поддельного алкоголя, подделку акцизных марок и т. п. Теперь виновные могут не отделаться штрафами, пусть и огромными (источник: https://alkomir.net/zakon-o-prodazhe-alkogolya-v-rossii-v-2018-godu/).

С 01 января 2019 года действуют и новые дополнения:

— запрещена реклама продажи алкоголя в Интернете;

— строго регистрируется оборудование для, производства спирта;

— гражданам запрещается перевозить более десяти литров немаркированного спиртного;

— контроль за продажей спиртного осуществляется системой ЕГАИС!

С этим не поспоришь.

Но этого и явно недостаточно — меры эти вспомогательные…

Одновременно надо приобщать людей к Культуре Пития, отдавая себе отчет в том, что дурные питейные привычки насаждались веками, и скорейшим образом привить хорошие не получится.

***

Российское питейное поведение отличается еще и тем, что процесс пития часто уступает место скорейшему наступлению результата.

Опьяняющие напитки укоренились в быту и стали регулярно употребляться в ритуалах и обрядах. При этом процесс употребления объединялся с результатом, «поглощая» его!

Приподнятое настроение и радостные эмоции ассоциировались у выпивающих людей не с Напитками, а с Ритуалом в целом!

До наших дней дошел практически один обряд — причащение (евхаристия) — одно из главных Святых таинств христианства. Оно ведет свое начало от языческих ритуалов и

символизирует пресуществление (превращение) хлеба и вина в плоть и кровь Христову…

Именно с разделением процесса пития и результата стало возможным и Злоупотребление Спиртным!

О каком традиционном неторопливом застолье, с едой и беседой могла идти речь в кабаке, когда кабацкие правила позволяли только опрокидывать чарку за чаркой, насколько хватит денег! Быстрое опьянение не располагало к продолжительным посиделкам. Процесс пития сводился к заглатыванию водки, и чем быстрей, тем лучше, — водка дрянная, еды нет, — только бы дух перевести!

Такое питие само по себе не могло принести удовлетворения, зато Результат был Оглушающим! С тех пор и повелось недоуменное: «Зачем пить, если не пьянеть?»

Саша Черный так высказал свое мнение о том, что в России пить не умеют:

«Цель одна: скорей напиться…
Чтоб смотреть угрюмо в пол
И. качясь, колотиться
Головой о мокрый стол…» («Русское»).

Поскорей напиться — для пьяниц, поскорей набить брюхо — для обжор… С этой же точки зрения можно рассматривать и занятия любовью… Не зря Саша Черный говорил о том, что пить надо, как любить!

Замена процесса результатом определяет для пьющего человек и выбор напитка. Конечно, скорейшего и более быстрого опьянения можно достичь сравнительно небольшой дозой крепкой водки или самогона, а это предпочтительней 2–3 стаканов вина, да и обходится дешевле! Стремясь успешней достичь результата, россияне давно не гнушаются использовать вино и пиво в дополнение к водке. А после печальных событий 1985 и последующих лет широко применяли… дихлофос, брызгая его в пиво при нехватке водки…

***

После отмены государственной алкогольной монополии в 1992 году начался массовый завоз из-за границы дешевого, порой технического спирта. Достаточно вспомнить печально известный спирт «Роял» крепостью 96 %! Спирт и водку можно было купить круглые сутки и по любой цене, как говорится, «на любой карман», все спиртное сильно подешевело, и народ, что называется, «дорвался»: в 1994–1995 годах выпивалось до 15–18 литров спирта на человека в год.

Считается, что после кризиса 1998 года водки стали пить меньше из-за дороговизны, а больше употреблять вина, пива,

изменив тем самым к лучшему структуру потребления. Выросла вновь сразу после кризиса популярность водки в бутылках маленького объема. Народ стал экономить и водку пить в одиночку. Но вернее будет сделать вывод, что увеличилась доля «паленой», нелегальной водки и самогона…

Количество спиртного, потребляемого в России на человека в год — употребленного в 2008–2010 годах, — определяется в 15 л чистого алкоголя, в 2011 году — 11,9 л, что все равно не соответствует действительности.

По данным опроса, проведенного в январе 2013 года Всероссийским центром изучения общественного мнения, россияне стали употреблять меньше алкоголя. За три года число выпивающих несколько раз в месяц снизилось с 41 % до 33 %, а число россиян, заявляющих, что они вообще не пьют, увеличилось с 24 % до 33 %. Однако это — далеко не объективные данные!

Потребление алкоголя в России с 2010 года снизилось с 18 литров до 15,6 литра в 2012 году и в 2013 году до13,5 литра на душу населения по подсчетам статистиков и главного нарколога Минздравсоцразвития Евгения Брюна. Уменьшение на 4,5 литра за три года!

По данным ВОЗ в 2014 году в России на душу населения старше 15 лет приходится 15,1 литра чистого алкоголя в год, причем мужчины потребляют 23,9 литра, а женщины — 7,8 литра.

По данным Минздрава РФ (апрель 2015 г.): среднедушевое потребления алкоголя с 2008 по 2014 год снизилось с 16,2 литра на душу населения в год до 11,78 литра.

Вообще данные разнятся: с 13,6 л (13,5л) в 2015 г. потребление упало до 11,6 л (декабрь 2016). а в 2017–2018 г.г. — составило «около 12 л». Или: каждый россиянин в 2016 г. выпил 15,1 л спиртного, а женщины наполовину меньше — 7,8 л.

По данным ВОЗ (учитывают лишь взрослых) потребление алкоголя на душу населения в России составляло в 2016 г. 16,2 л, в 2017 г. — 15,8 л в 2018 г. — около 16,2 л на начало года и по итогам — 15,1 л на человека.

Прогресс налицо? Да, если забыть о продаже «левого» алкоголя, самогоне, «бормотухах», аптечных настойках и спиртосодержащих жидкостях хозяйственного назначения. Если забыть о том, что покупательная способность населения тоже снизилась, значит, суррогатов стали употреблять больше. Если не думать о том, что за эти годы попросту скончались некоторые наши граждане, суррогаты употреблявшие… Если не думать о том, сколько человек курят смеси-спайсы, употребляют наркотики, — эта категория населения к спиртному довольно равнодушна!

И мало утешает такая статистика, если задуматься.

Сегодня учитывается официально произведенная продукция. Но кто-то выпивает и огромное количество подпольного и просто неучтенного спиртного, в лучшем случае произведенного дома, «для себя». Это означает, что качество алкоголя хотя бы сносное, поскольку самогон все же предпочтительней жидкости для мытья стекол, «незамерзайки» и тому подобного. Повышение акцизов на водку в 2012 году на 30 % уменьшило ее потребление. А как при этом быть с ростом производства подпольного спиртного и опять же самогона. В 2015 году нелегальное производство водки, по оценке экспертов, составляет около 44 %…

Статистические данные о сокращении потребления разных спиртных напитков (за три квартала 2016 г. на 1,6 %) касаются только акцизного алкоголя, а каково потребление нелегального?

В 2016 г. в некоторых регионах по инициативе одного московского бизнесмена появились автоматы по продаже… настойки боярышника, иногда под видом косметического лосьона! Пузырек объемом 99 мл (меньше запрещенных 100 мл) — вот он, известный «фанфурик» без акцизов, «для наружного применения». Суррогаты алкоголя стали доступны всем поголовно, в любое время суток и дешевле, чем в аптеке! В декабре 2016 г. большой резонанс вызвал беспрецедентный случай отравления суррогатами около сотни человек в Иркутске; более пятидесяти скончались…

По данным Росстата, объемы производства¬ алкогольной продукции сократились в 2015 году по сравнению с 2¬013 годом на 10,9 %. В то же время объем розничных продаж вырос на 7,2 %, а это подтверждает рост оборота нелегального алкоголя. Увеличение нелегального рынка происходит, по мнению авторитетных лиц, из-за роста цен на легальный алкоголь, кото¬рый все менее доступен для пьющих людей…

Но… Производство алкоголя в целом возросло в 2017 году на 2 156,83 декалитров или на 1 %. На протяжении последних трех лет в России растет производство водки: в 2017 г. — 79 787,1 тыс. декалитров водки, что на 9 % выше объема производства предыдущего года!

Однако в октябре 2018 г. водки выпустили на 3,7 % меньше, нежели в октябре 2017-го!

Так сколько же в действительности пьют в России?

По данным ВОЗ, безопасным считаются не более 8 л этилового спирта в год на человека. До этого уровня потребление должно было снизиться от повышения акцизов на водку в 2012–2015 годах… Справедливости ради надо отметить, что Россия отнюдь не на первом месте по количеству употребляемого

спиртного; нас обошла, например, Великобритания.

Условно безопасный показатель в 8 л, конечно, стоило установить как некий ограничитель. Потому что: «А выпито-то сколько?.. Ведь если все это в котел вылить, что я выпил, так зелье то котел проест, а не то что живого человека…» (Н. Д. Телешов, «Сухая беда»).

Но показатель этот широкий, глобальный, по сути относится к самому государству, которое должно сделать выводы и внутри себя что-то уточнить и предпринять для безопасности…

Если уж бытовое пьянство и алкоголизм стали общегосударственной проблемой, то статистики могли бы и не поленились, и представить сведения о том, чего, и сколько, и кто выпивает в стране. Пусть с известной долей вероятности, но не большей, чем сейчас, можно подсчитать и количество самогона, и пива, и «паленой» водки, и прочего «спиртосодержащего»… Умудрились же посчитать во время антиалкогольной кампании 1985-го и последующих годов! И выяснить наконец, сколько пьют дети, и сколько — взрослые, и в каком возрасте умирают — без подтасовки данных!

Не так уж это сложно, господа статистики! И есть примеры проведения добровольцами социологических опросов…

***

В многонациональном Советском Союзе братские народы, народности и отдельные этнические группы охотно обменивались застольными обычаями и взаимно обогащались ассортиментом напитков и закусок. Водка распространилась повсеместно и хорошо пошла под плов и харчо, на Севере кое-как научились пить помимо спирта сухое вино…

Но особые исторические и политические обстоятельства сформировали у россиян **северный тип питейного поведения**, распространенный и в скандинавских странах, который объективно характеризуется низким уровнем фермента алкогольдегидрогеназы (о чем говорилось в предыдущей главе).

Южный тип питейного поведения (во Франции, Италии, Германии, Чехии, Молдавии, на Кавказе и др.) помимо унаследованного высокого уровня алкогольдегидрогеназы характеризуется преимущественно употреблением вина и пива, что считается более безопасным, хотя грозит циррозом печени, ожирением, подагрой…

Иногда различают не два типа питейного поведения, а три различные системы употребления спиртного, которые тоже сложились исторически.

Система А распространена в южных, в основном средиземноморских странах: практически ежедневное

употребление небольших доз алкоголя; безопасными считаются 200 г вина или 50 г коньяка для мужчин, вдвое меньше — для женщин.

Система Б в Германии, Чехии, Англии характеризуется еженедельным употреблением спиртного по выходным. Суммарная доза выпитого может не превышать употребляемого по системе А, но наркологи считают такое потребление более опасным.

Система С в России и скандинавских странах принадлежит к северному типу питейного поведения. Спиртное употребляется редко (?), но в больших дозах, поэтому такое потребление наиболее опасно.

Такая классификация тоже имеет право на существование, но грешит некоторыми допусками: хотелось бы, чтобы по системе С спиртное употреблялось редко, но в России, если человек пьет большими дозами раз в неделю, приближаясь в системе В, а не ежедневно или через день, то это уже можно приветствовать…

***

Итак, **водка и еда существовали в России отдельно в общей сложности почти пятьсот лет!**

Все предпринятые за пять веков реформы отрицательно сказались на употреблении спиртного. Дело не только в том, что государство не в состоянии отказаться от «пьяных денег», а в том, что только эволюционным, весьма неторопливым и долгим путем можно прийти к культуре пития. О полном отказе от алкоголя — будь то в масштабах одного семейства, общины, поселения, улицы, города, а тем более страны, — речь пока вообще не идет. Это слишком напоминает историю построения социализма и коммунизма все в той же многострадальной, отдельно взятой за отдельные места стране…

Обозрев основные исторические вехи на протяжении пяти-шести веков, нетрудно ответить на вопрос, почему российская культура пития сформировалась особым образом и сделать вывод, что российский народ упорно и неуклонно продвигался к забвению **процесса пития**, имея в виду скорейшее **наступление результата**. Правда, далеко не всегда это совершалось по воле народа. **Предпочтение результата процессу — прямое следствие утраты культуры пития и застолья.**

Итак, **употребление спиртного в России** можно охарактеризовать следующим образом:

преимущественный выбор крепких напитков + предпочтение больших доз спиртного («полный стакан») + привычка выпивать порцию спиртного залпом + частый отказ от закуски (необязательность закуски).

Поэтому средний россиянин вряд ли начнет знакомство с алкоголем, запивая еду сухим вином, а затем будет пить его литрами — разве что в отсутствие водки.

***

Если представить и допустить, что общие законы развития распространяются и на отдельного человека, и на человеческое общество в целом, то можно сказать: **хроническим алкоголизмом страдает все общество в целом!**

Исторически можно даже отследить отдельные стадии алкоголизма и переход от одной к другой. Кто желает, может воспользоваться таблицей ориентировочной оценки стадий алкоголизма, предложенной доктором А. Боровским в уже упомянутой книге.

Каковы же эти признаки?

В некоторые периоды наблюдалась повышенная устойчивость к алкоголю, увеличение потребления спиртного; отсутствие избирательности и употребление суррогатов. Существовало и принудительное лечение — антиалкогольные реформы, начиная от царя Алексея Михайловича!

Уже в третьей стадии наступает снижение толерантности (устойчивости) к алкоголю, уменьшение его потребления и выбор более слабых напитков. Может быть, об этом сегодня и свидетельствует некоторое снижение потребления спиртного на человека и повышенный спрос на пиво?

Тогда можно предполагать и наступление стадии четвертой!?

В таблице доктора А. Боровского сведений о ней нет. О ней редко упоминают в популярной литературе, а между тем некоторые считают, что она существует. Справедливости ради надо отметить, что люди, далеко продвинувшиеся в третьей стадии, умирают от многочисленных болезней, обретенных в долгом питейном пути, или просто от истощения…

Если страдающий алкогольной зависимостью человек последовательно проходит все стадии болезни и остается жив (!), то, по мнению сторонников существования четвертой стадии:

— снижается влечение к спиртному;

— снижается устойчивость и переносимость;

— исчезает эйфория, а с ней и попытки «поднять настроение»;

— уменьшаются дозы спиртного;

— увеличиваются промежутки между выпивками и, сответственно, количество «трезвых» дней.

Что это? Спонтанное выздоровление? Или то, что в народе называют: «выпил свою цистерну»?

Если наше общество доживет до четвертой стадии, можно ли

надеяться на выздоровление?..

Ответы на эти, и многие другие вопросы пора искать всем миром!

Глава 3. Намалеванные черти, или Чем нас пугают

«Мозги в унитазе», «слипание эритроцитов» и другие открытия пропагандистов. Яд или лекарство? Разумное употребление спиртного и продление жизни. Не пьем, а лечимся. Польза спиртного в умеренности и регулярности. Наука собриология: убытки от алкоголя.

«Не пей, козленочком станешь…»

Русская сказка

«Они хочут свою образованность показать, и всегда говорят о непонятном».

А. П. Чехов, «Брак по расчету»

«Не так страшен черт, как его малюют».

Пословица

«Алкоголь — яд!» — «Кто бы спорил!» — соглашается мирный пьющий обыватель.

«Вызывает болезни сердца, сосудов, гастрит, язву желудка, преждевременную смерть!» — «Случается…» — отвечает мирный пьющий обыватель, и расширяет сосуды коньяком, и лечит язву желудка спиртом.

«Хронический алкоголизм неизлечим!» — «Да, бывает…» — сочувствует мирный пьющий обыватель, и откупоривает, и разливает, хлопотливо передвигает стопочки и показывает фигу в кармане…

Трезвые люди не выносят пьяных и выпивших, пребывающих «навеселе», «под мухой» и в прочих скромных питейных градациях. Что уж говорить об Абсолютных Трезвенниках! Может быть, в этом и скрывается причина оголтелости антиалкогольной пропаганды? О терпимости и сочувствии к ближнему в наши дни можно вспоминать со скорбью…

Понятно, что поборники трезвости преувеличивают вред алкоголя, замалчивая его полезные свойства, а иногда произвольно трактуя даже исторические сведения. Например, указывают, что Н. М. Карамзин отметил среди достоинств русских князей такое качество как трезвость. Князь Святослав Киевский

имел «ум необыкновенный, целомудрие, трезвость». Между тем трезвость становится значимой только с распространением пьянства; другими словами, такое качество как трезвость может быть противопоставлено пьянству, а такого явления как пьянство еще и не знали во времена Киевской Руси… И князь Святослав вел просто Воздержанную Жизнь!

В свою очередь и сторонники Правильного Пития часто игнорируют, например, тот факт, что польза спиртного держится на слабой ниточке, именуемой **мера**.

Один из великих врачевателей, известный в истории человечества как Парацельс, сказал: «Все есть яд, все есть лекарство, и лишь доза делает вещество либо ядом, либо лекарством».

И сторонники, и противники алкоголя пытаются донести как можно больше информации до пьющей части человечества.

А во благо ли избыточные, да еще противоречивые, а то и вовсе ложные сведения? Думается, что это — палка о двух концах, или две стороны медали — как кому нравится. Не зря ведь врачи, которые досконально изучили человеческий (и свой, следовательно, собственный) организм, так часто пьют, и пьют неумеренно. Медики, по утверждению британских ученых, по количеству употребляемого спиртного уступают только барменам. (А у нас, может быть, и никому не уступают…). И не последняя из причин — притупленное у врачей чувство опасности и самонадеянность в отношении алкоголя…

У нашего и без того неробкого народа избыток всяческого знания порождает и излишнюю самоуверенность: «Да я все знаю об алкоголизме и пьянстве, я знаю меру, я контролирую себя…»

***

Один из самых известных борцов за **абсолютную трезвость** в нашей неблагодарной стране — безусловно, Федор Григорьевич Углов. Искренний и убежденный противник алкоголя, он вел такой образ жизни, какой считал нужным, и дожил до 104 лет!

Ф. Г. Углов впечатляюще описывает патологоанатомическую картину изменений в мозге, пораженном алкоголем: уменьшение объема мозга, «сморщенный мозг». Он говорит о том, что даже после однократного приема алкоголя в мозге и в печени возникают функциональные нарушения; потребление спиртного сокращает жизнь на 20–25 лет; у пьющих людей обнаруживается раннее проявление старческого слабоумия; у пьющих родителей рождаются умственно отсталые дети, которые наследуют влечение к алкоголю… («Правда и ложь о разрешенных наркотиках» и другие труды). Конечно, алкоголь может быть повреждающим фактором, но — увы! — не единственным. На

человеческий организм и функции отдельных органов влияют и неблагоприятная экологическая обстановка (кислородное голодание, интоксикации, радиационные поражения), и плохое питание (не в последнюю очередь!), и травмы, и инфекции…

«При моей теперешней болезни, что я буду делать со своей прекрасной печенкой? Понесу ее на протянутых ладонях показать господу богу? Вот какую я сумел сохранить прекрасную печенку. Вина в рот не брал, творожком питался и медом» (В. Солоухин, «Приговор»).

Согласиться с Ф. Г. Угловым можно во многом, но только не в том, что «здоровый образ жизни» и физическое воздержание от вредных вещей — сами по себе залог долголетия. Ведь у самого Федора Григорьевича главным в его содержательной и долгой жизни был труд, повседневная кропотливая работа на благо людей. А ведь далеко не каждый наделен таким талантом и одержимостью…

Стремление Пить Умеренно нередко называют «стыдливым алкоголизмом».

«Достаточно призвать людей пить «умеренно» и сказать, что это безвредно, и они охотно последуют такому совету и многие из них станут алкоголиками». Здесь Ф. Г. Углов противоречит сам себе: многие, но не все! А как же тогда «Любое потребление спиртных напитков есть злоупотребление»? («В плену иллюзий. Под угрозой интеллект»). Можно предположить с известной долей осторожности, что Федор Григорьевич допускал возможность умеренного употребления алкоголя, но знал, что в условиях российской действительности и с российскими питейными традициями это очень сложно. Поэтому и считал возможным перегнуть палку в сторону устрашения! Это понимают многие здравомыслящие люди, как и то, что к прямой лжи он не прибегал.

Не хотелось бы ставить Ф. Г. Углова в один ряд с его последователями, которые обвешиваются учеными званиями и регалиями, чтобы «соответствовать» учителю и более авторитетно преподносить заведомую чушь…

***

Ознакомьтесь с некоторыми вескими доводами против алкоголя, они же «ужастики», и вы поймете, почему ваш автор, подобно чеховскому персонажу, так нравится себе, когда с остервенением отрицает чертей! («Брак по расчету»).

В. Г. Жданов и другие оголтелые проповедники «теории трезвости» утверждают, что алкоголь — смертельный яд и никакой безопасной дозы не существует. Любой человек, употребивший спиртное хотя бы раз в год — алкоголик. Хотя

можно не знать о Парацельсе и его высказывании, но понимать, что в основе многих лекарственных препаратов — именно яды!

В. Г. Жданов рассказывает (и демонстрирует пробирки!), что от каждого приема алкоголя сворачивается кровь; мозг заполняется жидкостью, а затем все вымывается через почки (раз «через почки», значит «вымывается», как же иначе!). А какие замечательные видеоролики получились на эту тему!

Читайте дальше!

Вот что В. Г. Жданов рассказывает об изготовлении вина (чтобы не цитировать, текст приводится в вольном пересказе). Оказывается, люди брали сосуд, наливали в него виноградный сок и запускали туда дрожжи. (Дрожжи никуда «запускать» не надо, они и так постоянно находятся на плодах, ягодах и попросту в воздухе). А дрожжи — бактерии-сладкоежки. (Дрожжи вообще не бактерии, а одноклеточные грибы!). Поедает такая бактерия сахар, а сзади из-под хвоста выходит этиловый спирт! Таким образом, алкоголь — это моча бактерий. Когда концентрация мочи достигает 11 %, то бактерии в собственном дерьме захлебываются и погибают… Если это пойло тут же разливают по бутылкам, то оно называется «вино сухое ординарное»… А если два года выдерживают, отцеживают подохшие трупики (это еще как?) и сливают только мочу с остатками сока — то это «вино марочное».

Нельзя, по мнению В. Г. Жданова и его соратников, также пить квас, кефир (градусы! градусы!) и есть хлеб, приготовленный на дрожжах, а не на мифической «закваске». Уж по поводу закваски их могла бы высмеять любая опытная хозяйка!

А то, что В. Г. Жданов придумал про шампанское — не стоит даже пересказывать: неловко за человека, называющего себя «профессором». Удивительно, что труженики-виноделы всем миром еще не подали в суд на такого деятеля за клеветническое уничижение древних винодельческих традиций!

Спорить особенно и не хочется — смешно ведь спорить с человеком, который утверждает, например, что на Луне живут лунатики. Правильнее было бы снять такого лектора с трибуны и оказать посильную первую помощь подручными средствами! Между тем эти пропагандисты читают платные лекции, ведут платные курсы и семинары и вообще не стесняются коммерческой деятельностью…

Резко критиковал взгляды В. Г. Жданова на употребление вина и дрожжевого хлеба профессор богословия А. Л. Дворкин. Доктор медицинских наук, зам. директора Московского научно-практического центра наркологии Олег Бузик сказал: «Аргументы Жданова — это страшилки, основанные на подмене понятий».

***

Поскольку самыми популярными российскими напитками являются пиво и водка, о них и существует более всего мифов.

По многим источникам, **водка** замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, поэтому мозг испытывает кислородное голодание; слабеет память, постепенно наступает деградация личности. Водка вызывает с сосудах ранние склеротические изменения; возрастает риск инсульта.

Водка, разрушая клетки мозга и нервную систему, может привести к пневмонии, сердечной и почечной недостаточности, органическому психозу. **Водка** разрушает поджелудочную железу и вызывает диабет.

Водка сильно стимулирует аппетит и тем самым провоцирует переедание.

Про **пиво** существуют другие страшилки. **Пиво** содержит те же побочные продукты брожения, что и самогон; в пиве содержится трупный яд. При повышенной крепости пива (а она доходит до 14 %) пивной алкоголизм развивается и формируется в три раза быстрей, чем водочный. ВОЗ указывает, что употребление пива повышает риск развития рака толстой кишки. Избыток в пиве кобальта вызывает воспаление пищевода и желудка. Из-за сильного мочегонного эффекта пива организм теряет микро- и макроэлементы, водорастворимые витамины… С этим тоже следует согласиться, но при употреблении пива литрами, причем часто.

«Слабые мышцы, тромбы в сосудах, диабет, усохший головной мозг, раздутая печень, ослабленные почки, импотенция, депрессия, язва желудка, — это лишь примерный перечень того, чем вы можете поплатиться за бутылку пива по выходным» (!).

Но существует и другое мнение о пиве, и водке, и других спиртных напитках.

Водка, как и другие спиртные напитки, ускоряет обмен веществ, но не стоит увлекаться, потому что можно таким «ускорением» вызвать чрезмерный износ многих органов. Не зря говорят, что ускорять обмен веществ — укорачивать жизнь!

Алкоголь — сильный адаптоген, то есть помогает физически приспособиться к окружающей среде.

При переохлаждении алкоголь помогает восстановить кровообращение, только в небольшм количестве — 50 г водки или коньяка, но не более! От дополнительной порции эффект не усилится, а наоборот, ослабнет, потому что увеличится теплоотдача.

Водка в том же небольшом количестве действительно повышает аппетит. Если увеличить дозу, особенно плохо закусив,

эффект может быть и обратный! Алкоголь помогает снять стресс и не «заедать» его, поэтому не всегда способствует перееданию. А при соблюдении диеты спиртное предпочтительней употреблять, чем, например, газировки или сомнительные промышленного изготовления соки…

Ученые пришли к выводу, что 0,5 литра пива в день (не более!) может снизить риск повышения давления и даже поможет сбросить лишний вес! В пиве много фолиевой кислоты, витаминов, железа и кальция, что позволяет защитить сердце и сосуды. Доктора Рамон Эструч и Роза Ламуэлла (Испания), правда, советуют с пивом придерживаться блюд средиземноморской кухни, для пущего эффекта.

А теперь несколько слов о трупном яде в пиве. Звучит устрашающе, если думать, что эти вещества присутствуют только в разлагающихся трупах, а в обычной жизни мы с ними не сталкиваемся… Трупные яды — кадаверин, путресцин, тирамин — белковые вещества из группы моноаминов. Действуют они только при попадании в кровь, а в желудке утилизируются, разрушаются… Правда, если речь идет о небольших количествах. Если бы было иначе, северные народы не имели бы среди национальных блюд так называемую квашеную рыбу, которая на взгляд, вкус и особенно нюх европейца имеет явные признаки разложения. Кстати, достаточно несколько дней не почистить зубы, при этом кушать богатые белками и углеводами продукты, — и кадаверин объявится во рту!

***

Не один год российское телевидение показывает видеоролики социальной рекламы о вреде алкоголя. Вот подлинный бесхитростный текст одного из них:

«Когда алкоголь попадает в кровь, эритроциты слипаются. В крови образуются тромбы, которые намертво закупоривают микрокапилляры. Капилляры раздуваются и лопаются. При употреблении 100 г водки навсегда и безвозвратно гибнут до 8 тысяч клеток мозга. После каждого застолья — десятки тысяч. Мертвые клетки мозга выводятся с мочой на следующий день. Береги себя!».

Вам страшно? Еще как!

Взглянешь утром в унитаз — а там высс……е мозги!..

Но давайте разберемся с точки зрения здравомыслящих и достаточно грамотных людей, а мнение специалистов узнаем позже.

Рассуждая логически, во-первых, ни от ста, ни от двухсот граммов водки такое произойти не может, иначе в нашей стране в живых бы никого не осталось.

Во-вторых, известно, что и лечебная, и предельно допустимая, и летальная доза любого препарата рассчитывается на килограмм собственного веса того, кто препарат употребит. Субтильный пятидесятикилограммовый субъект от ста граммов водки пошатнется, а дяденька весом в сто кило может ничего не почувствовать… Даже учитывая вес, невозможно без конкретных знаний об отдельном человеке установить пропорции жировой и мышечной массы. А ведь этот фактор тоже влияет на усвоение алкоголя.

В-третьих, цифра в восемь тысяч клеток поистине анекдотична, поскольку кто и как их сосчитал? Даже для получения приблизительного результата надо вскрыть череп у неосмотрительно выпившего эти сто грамм человека! Живьем, что ли? Побойтесь Бога, господа пропагандисты…

В-четвертых, не секрет, что этиловый алкоголь (эндогенный этанол) образуется в организме и постоянно в нем присутствует, и даже участвует в обмене веществ. Извне в организм алкоголь поступает не только в виде крепких спиртных напитков. О пользе кефира спорить не приходится, а между тем в литре нормального кефира может содержаться количество алкоголя, эквивалентного 50–70 г водки!

Врачи различных специальностей тоже посмеиваются.

По их мнению, «слипание эритроцитов» и лопнувшие капилляры обычно не связаны с употреблением спиртного. Алкоголь вначале расширяет сосуды, при этом артериальное давление должно бы снижаться, но с учащением сердцебиения оно все же не падает. Затем сосуды несколько сужаются на довольно долгое время.

При опьянении под воздействием алкоголя из крови в межклеточное пространство уходит довольно много жидкости, кровь как будто «густеет», но тромбы могут образоваться только при Тяжелом Отравлении Алкоголем.

Опять же только в тяжелых случаях даже не опьянения, а отравления расширяются сосуды оболочек головного мозга, нейтроны набухают и может наступить отек головного мозга. Поэтому не каждое опьянение заканчивается массовой гибелью нейтронов. То, что нейтроны выводятся с мочой — это просто бред, потому что все погибшие нейтроны «утилизируются» в головном мозге. Составители текста, видимо, «слышали звон»: в моче можно обнаружить эритроциты, лейкоциты, клетки почечного эпителия, но не мозга! А сосчитать нейтроны, погибшие от алкоголя, действительно невозможно.

Многое понимающий народ немедленно откликнулся на откровения антиалкогольных роликов анекдотом:

«Ученые определили, почему у человека используется только 10 % ресурсов мозга. Если от 100 граммов водки гибнут до 8000 клеток мозга и выводятся с мочой, то 90 % неиспользуемых клеток — алкогольный фонд человека!».

***

Вот еще один текст видеоролика, не уступающий первому:

«Когда алкоголь с кровью попадает в сердце, он растворяет клетки вашей сердечной мышцы. Появляются микрорубцы. Мышца теряет эластичность, работает на пределе возможностей и захлебывается кровью, не успевая ее проталкивать. Сердце покрывается жировой тканью. Поэтому у пьющего человека оно всегда увеличено. В артериях и капиллярах образуются тромбы, которые перекрывают доступ кислорода и питательных веществ части сердечной мышцы. Ткани сердца отмирают. Это называется инфаркт. Береги себя!».

Многие бывали в Кунсткамере или видели в других музеях сохраняющиеся в спирте экспонаты. И по сию пору в этиловом спирте сохраняют органы и ткани, потому что растворять мышечную и иную ткань спирт не способен. Так что миф о «растворении клеток» — средневековое мракобесие, как выразился один из комментаторов текста.

Надо полагать, что, отсмеявшись, народ с новым энтузиазмом приступил к питию…

Желающие могут ознакомиться с более подробными комментариями на сайтах www.znaymeru.ru, www.vineworld.ru, www.km.ru, http://vodka.com.ua, http://u.to/cKyE, http://static2aif.ru/ и многих других.

Попытайтесь угадать с трех раз, насколько действенна была пропаганда и принесла она пользу или вред?

Существует мнение, что обработанные такими средствами пропаганды абсолютные трезвенники попадают в … алкогольную зависимость со знаком «минус»! Поэтому в ближайшее время предстоит преодолевать (чтобы не сказать, разгребать!) последствия не только многолетнего повального пьянства, но и антиалкогольной пропаганды!

Первый российский фармаколог академик Н. П. Кравков еще в 1930 году писал: «В обыденной жизни алкогольные напитки имеют большое значение. Несмотря на многие ригористические указания и доказательства вреда алкоголя для организма, он все-таки остается, несомненно, одним из полезных достояний терапии и обыденной жизни, в реальных условиях которой так трудно обходиться без каких-либо искусственных возбудителей или наркотиков. Вредное и губительное действие алкоголя на организм наблюдается главным образом только на почве

злоупотребления им».

***

Кроме устрашающей информации, в арсенале воинствующих трезвенников есть еще классические приемы Устрашающего Лечения! Лечение алкогольной зависимости всегда основывалось на запугивании — вплоть до смертельного исхода от выпитой рюмки, на закреплении в памяти, в подсознании неприятных, тяжелых ощущений.

Препарат тетурам, он же эспераль, он же антабус (клиенты наркологических отделений острили: «под автобус попал») блокирует фермент алкогольдегидрогеназу и вызывает сильную интоксикацию ацетальдегидом. После приема ничтожно малой провокационной дозы алкоголя возникает страх, сердцебиение, падение давления, прилив крови к голове, тошнота, рвота — все признаки тяжелого похмелья и, как следствие, формируется эмоционально отрицательная реакция на алкоголь. Но, как побочные явления, могут возникнуть и полиневриты, невриты, нервно-психические расстройства с потерей памяти, резкая головная боль, аллергия… Этот же препарат вводят под кожу по 8–10 таблеток для имплантации, в виде «звездочки». Лекарство действует при этом около года. Процедура у клиентов называется «зашился», или «подшился».

Наркологи признают, что применение таких средств — не столько сдерживающий, сколько провоцирующий фактор, особенно по окончании срока действия…

Сегодня все же стараются ослабить, устранить влечение, потому что больше стало известно о биохимических причинах тяги к спиртному. Но эти средства сохраняются в арсенале наркологов. Правда, сегодня и новые лекарственные формы прежних «тяжелых» препаратов оказывают более мягкое воздействие с большим эффектом (см. главу «Похмельная фармакопея»).

Народная медицина тоже обращается с пьяницами не самым гуманным образом. Применяется, например, настой лесных клопов (зеленькие, часто водятся в малинниках) на водке: несколько штук на стакан. Вызывает отвращение к алкоголю, даже если человек не знает о состове. Или такой рецепт:

√ В конце июля, после цветения заготовить листья копытня (растение ядовито!), высушить в тени. 6 ст. ложек листьев залить 2 стаканами кипятка и настаивать 2 недели в темном месте. Лечение: утром дать больному 100 г настоя и потом 100 г водки. Днем повторить. Вечером дать 100 г водки, после чего начнется рвота. Дать выпить еще 3–4 рюмки, до 300 г водки. После неоднократной рвоты больной от водки откажется. Дать еще 100 г

настоя. После этого больной бросит пить.

Варварский, но видимо действенный способ выйти из запоя и получить отвращение к алкоголю описал и А. П. Чехов. «Гребешков вынул из жилетного кармана кусочек грязного мыла и сунул его в полуштоф. Когда водка вспенилась и замутилась, он принялся всыпать в нее всякую дрянь. В полуштоф посыпались селитра, нашатырь, квасцы, глауберова соль, сера, канифоль и другие «специи», продаваемые в москательных лавочках….В заключение парикмахер сжег кусок тряпки, высыпал пепел в водку, поболтал и подошел к кровати.

— Пей! — сказал он, наливая пол-чайного стакана. — Разом!» («Средство от запоя»).

Самым оголтелым борцам за трезвый образ жизни следовало бы помнить, что резерваций для пьющих, так же как и для абстинентов, до сих пор не существует. А чтобы все кругом стали трезвенниками?…На Луну слетать завтра никто не хочет? Поэтому придется неопределенное время считаться с тем, что и бытовые пьяницы, и тяжело зависимые от алкоголя люди живут с нами бок о бок.

В прежние, в советские времена поступали проще. Существовала система лечебно-трудовых профилакториев (ЛТП) — по названию почти что санаториев, в которых на самом деле перекалечили много людей. Отправляли туда принудительно по инициативе чаще всего общественности, администрации, участкового… Помимо этого каждый, совершивший преступление не на трезвую голову (увы, их большинство!), огребал на свою голову по результатам медицинского освидетельствования диагноз: «хронический алкоголизм» в той или иной стадии. И вся эта пьянь и хронь, настоящая или предполагаемая, получала некоторое лечение, не выходя за пределы ЛТП или медсанчасти в родной колонии.

***

«А сейчас, сейчас вот все время по радио, по телевизору говорят, что вредно пить. Аж зло берет. Вот в журнале «Здоровье» еще за тысяча, за тысяча еще девятьсот шестьдесят девятый год было написано, что вино полезно. Один доцент, я точно не помню его фамилии, так и пишет: «Напивайтеся, полезно» (М. Жванецкий, «Пить вредно»).

Долгое время принято было считать, что пользу может принести только сухое вино, потому что в его составе много витаминов и прочих необходимых организму веществ, которых не бывает в соках и свежих фруктах.

Еще Гиппократ считал вино наравне с медом (!) наилучшим средством и для больных, и для здоровых, если принимать его

«умеренно и правильно».

Сухое вино положительно влияет на организм при бессоннице, депрессии и неврозах, особенно у пожилых людей. Стакан вина в день — хорошая профилактика депрессии!

Вино улучшает пищеварение, особенно при пониженной кислотности желудочного сока. При диете оно предпочтительней кофе, крепкого чая, синтетических напитков вроде колы или сомнительных пакетированных соков.

Так, Д. В.Каншин в «Энциклопедии питания» писал: «Вино — приправа, но приправа самая благородная из всех приправ, всего лучше возвышающая ум и сердце человека. Глоток хорошего вина возбуждает жизнь у стариков и больных, он помогает поддерживать силы ослабевающего, он действует на центральные нервы и, возбуждая их, делает человека способным отрешиться от мира сего и парить над ним на недосягаемой высоте».

Красное столовое вино обладает радиозащитным действием: при употреблении двух стаканов в день в течение трех недель количество радиоактивного цезия сокращается в три раза!

Но наибольшую известность приобрело красное вино как «молоко стариков», поскольку оно содержит больше количество **полифенолов** (флавоноидов) — поглотителей свободных радикалов! Суточная потребность организма — 100–500 граммов сухого или столового красного вина. По количеству полифенолов с вином может соперничать только… клюквенный сок!

Существует **таблица доктора Эйло** (ее еще называют энотерапевтическим кодексом) об Употреблении С Пользой Вина. В частности, он советует:

Для поддержания сердечной мышцы пить белое сухое вино и шампанское (хотя известно, что многие сердечники вообще не могут пить вино, а только водку или коньяк).

При расстройстве желудка — красное сухое вино (и это совершенно правильно, так как красное вино обладает бактерицидными свойствами, даже в отношении возбудителей холеры и туберкулеза!). При необходимости обеззаразить воду в нее добавляют немного красного вина, и вода становится пригодной для питья.

При анемии — 2 стакана красного столового вина в день.

При авитаминозе — любое натуральное вино.

Атеросклероз требует сухого белого вина с минеральной водой — до 0,5 литра в день (тоже, пожалуй, утверждение спорное — чаще врачи рекомендуют немного коньяка или водки).

При гриппе, бронхите, пневмонии, как известно, помогает горячее красное сухое вино с пряностями, сахаром, медом (только если нет проблем с сердцем!). Но при высокой температуре

легкое белое вино применяют как освежающее, утоляющее жажду питье.

При рвоте надо пить очень холодное сухое шампанское (странно: шампанское может вызвать чувство распирания в желудке и усилить рвоту!)

Антиалкогольное действие вина такое же, как у пива и кваса — как известно, слабоалкогольные напитки, если их употреблять регулярно, снижают влечение к спиртному.

Надо сказать, что все полезные свойства вина предписывают не содержащемуся в нем алкоголю, а другим веществам (винной, яблочной и другим органическим кислотам, калию, натрию, фосфору, магнию, дубильным, красящим и ароматическим веществам) — в сухом виноградном вине их достаточно. Хотя правильней было бы считать, что положительное и даже лечебное действие вина основано на комплексном его составе.

Книга Людмилы Михайловой «Лечебные свойства алкоголя» в целом преодолевает пропагандистские доводы о вреде алкоголя. Но в ней, к сожалению, идет речь не столько о свойствах алкоголя как такового, сколько о лечебных напитках и настойках, в которых действуют в основном вещества, экстрагированные этанолом.

Похоже, что **вид напитка** все же не так важен, как **способы его употребления**, то есть Питейное Поведение. В первую очередь надо рассматривать влияние чистого этанола, а не сопутствующих ему компонентов в виде чего бы они не присутствовали — будь это витамины или сивушные масла…

Молчановские слова «умеренность и аккуратность» даже перефразировать не надо, настолько точно они отражают **соблюдение меры и определенных Правил пития.**(А. С. Грибоедов, «Горе от ума»).

При серьезном «разбросе» в количестве и частоте приема алкоголя врачи чаще всего считают допустимым и рекомендуют **около двух порций** алкоголя несколько раз в неделю Но кроме **умеренности** важна и **регулярность.** Об этом речь пойдет далее.

***

…Нет такого человека, будь он пьющим или непьющим, которого не волновали бы вопросы о том, сколько предстоит прожить. Изучая возможности продления человеческой жизни, геронтологи установили бесспорные причины старения:

— воздействие на организм многих разрушающих факторов;

— прекращение самообновления клеток;

— включение на определенном этапе развития организма таких механизмов, которые дополнительно способствуют разрушению.

Чтобы воспрепятствовать старению, надо замедлить обменные процессы и стимулировать восстановление клеток… Решение этих задач еще впереди, и довольно далеко, а вот устранить некоторые разрушающие факторы можно, даже и не совершая переворота в науке.

Всем известно разрушительное действие свободных радикалов, кислородного голодания тканей (в основном тканей мозга), утомления, стрессов… Врачи рекомендуют в качестве профилактики хронического утомления (известного и как «синдром хронической усталости»), кислородного голодания — отдых, сон, ванны, легкие сосудорасширяющие средства и… алкоголь в небольших дозах.

Американские ученые в течение двадцати лет наблюдали за 1824 пациентами мужского и женского пола в возрасте 55–65 лет. Среди них были пьяницы, были непьющие и те, что алкоголь употребляли умеренно. За двадцать лет умерло около 70 % непьющих, 60 % пьяниц, только 41 % умеренно пьющих людей. Другими словами, уровень смертности среди непьющих оказался выше, чем среди пьющих, даже независимо от того, пили раньше эти трезвенники или нет… Дольше живут, как выяснилось, и те, кто выпивает более 200 г крепких напитков в день…

В США проводились также исследования, которые показали, что у трезвенников худшее общее состояние здоровья, чем у пьющих, — из-за курения, более высокого уровня потребления мяса, недостатка в рационе фруктов и овощей.

При употреблении алкоголя умеренно он положительно влияет на сердце. Даже после уже случившегося инфаркта и баллонной ангиопластики («прочистки» закупоренных коронарных артерий) алкоголь может сыграть защитную роль и предотвратить повторное сужение сосудов, которое возникает у 30–40 % оперированных в течение 4 месяцев после операции. Эти факты впервые установлены в Гельдельбергском университете (Германия). Те, кто воздерживался от алкоголя, в 42 % случаев нуждались в повторной операции ангиопластики, а умеренно выпивающие — только в 23 % случаев. У непьющих был выше уровень холестерина и снижена сердечная функция.

Профессор Меир Стемпфир (Бостонская медицинская академия) с группой ученых установила, что пожилые женщины, употребляющие спиртное умеренно, меньше страдают от возрастного ухудшения функций мозга, чем непьющие. Умственные способности женщин старше 70 лет, которые ежедневно выпивают до 15 г алкоголя (кружку пива, стакан вина, рюмку более крепкого напитка), выше, а риск умственного расстройства снижается на 20 % по сравнению с трезвенницами.

Шведский ученый Х. Коллберг в 2007 году установил на примере более 2000 пациентов, что регулярное употребление спиртного наполовину снижает риск развития суставного ревматизма (доклад был сделан на Европейском конгрессе ревматологии). Если выпивать 3 и более доз спиртного в неделю, то риск снижается на 50 %. А если принимать до 10 доз — стаканов вина или небольших бутылок пива, — шансы не заболеть повышаются! Ранее проведенные исследования показали, что алкоголь снижает риск заболеваний, обусловленных генетической предрасположенностью.

В Бостонском медицинском центре (США) обследовали 8125 добровольцев и установили, что умеренное употребление некрепких напитков снижает вероятность метаболического синдрома. Это нарушение физиологических процессов лежит в основе возникновения и развития таких тяжелых заболеваний, как сахарный диабет, атеросклероз, артериальная гипертензия (гипертония). У людей, потребляющих в месяц от 1 до 19 доз алкоголя (бокалов вина или кружек пива) вероятность развития этого синдрома (а значит, и заболеваний!) снижается на 35 %, а у людей, употребляющих не менее 20 доз — на 66 %!

Метаболический синдром имеет четыре составляющих: высокий уровень «плохого» холестерина в крови (липопротеинов низкой плотности) при снижении «хорошего» холестерина (липопротеинов высокой плотности), высокое артериальное давление, повышенный уровень сахара в крови. Алкоголь способен увеличивать количество «хорошего» холестерина и снизить уровень «плохого»; понизить артериальное давление, предотвратив его скачки; увеличить резистентность к глюкозе (алкоголь нормализует действие инсулина — повышает чувствительность клеток к инсулину). Но: более крепкие напитки (свыше 15 % крепости) вызывали противоположный эффект!

На самом деле никакого «плохого» и «хорошего» холестерина нет. Есть просто холестерин — один, за все про все! Он участвует в формировании внешней клеточной мембраны и способствует проводимости нервных волокон. А вот переносят его липопротеины высокой (ЛВП) и низкой плотности (ЛНП). ЛНП доставляют холестерин клеткам организма, причем часть его может откладываться на стенках сосудов, а ЛВП забирают холестерин из системы кровообращения и доставляют его к печени, где он утилизируется и удаляется. Сам по себе показатель уровня холестерина в крови малоинформативен и не может сказать, идет активное формирование атеросклеротических бляшек или нет. Возможен выраженный атеросклероз при низких цифрах и маловыраженный — при высоких. Все зависит от

соотношения липопротеидов высокой и низкой плотности. Их при современных методах исследования определяют отдельно и только тогда получают объективную картину.

Алкоголь способен повышать уровень липопротеинов высокой плотности. Через одну-две недели ежедневного приема 30 г алкоголя в день наступает этот эффект и продолжается с дальнейшим приемом при линейной зависимости! Для опыта чередовали красное вино, пиво, джин — «выход» холестерина был очевиден. Причем чем ниже был исходный уровень ЛВП, тем заметнее проявлялся эффект.

Разжижая кровь на 20–30 %, алкоголь снижает риск закупоривания сосудов сердца и мозга кровяными тромбами. Умеренный прием алкоголя уменьшает риск всех инсультов на 17 %, а ишемических инсультов — на 20–28 %! У молодых женщин (25–42 лет) вероятность ишемическгого инсульта уменьшается на 40–60 %.

График зависимости употребления алкоголя и смертности имеет форму буквы U: смертность выше и у тех, кто совсем не пьет, и у тех, кто пьет много. **Вид напитка не имеет значения для тех, кто страдает сердечно-ссудистыми заболеваниями.** По ряду причин в лечебных целях предпочтительней хорошая водка (о ней — в главе «Напитки…»).

В Техасском университете нейробиолог Хитоши Морикава установил, что вопреки уверенности в том, что алкоголь плохо влияет на память, воздействие его улучшает функции мозга в запоминании и обучении. На подсознательном уровне алкоголь помогает усваивать новые знания, поскольку вызывает приятные ощущения от выброса дофамина. Дофамин же, по мнению ученого, не столько «гормон счастья», сколько «гормон обучения»!

В Австралийском национальном институте в Канберре в 1999 году приступили к реализации рассчитанного на 20 лет проекта по изучению изменений мышления по мере старения человека. В рамках проекта проведено исследование с участием 7000 человек, мужчин и женщин в возрасте от 20 до 60 лет. Выяснилось, что люди, употреблявшие среднее количество алкоголя, имеют более развитые вербальные навыки, память и скорость мышления по сравнению с теми, кто не пьет вовсе или пьет много… Безопасный уровень потребления определен для мужчин в 14–48 стандартных доз в неделю, для женщин — 7–14 доз в неделю. Таким образом, умеренная выпивка повышает Умственные Способности. Ученые предполагают, что усиленный приток крови к мозгу обусловливает и лучшее умственное состояние. А как же алкогольная деградация?.. Дело в том, что она возникает на отдаленных этапах алкогольной зависимости, с утратой критики,

стойким снижением памяти и интеллекта.

Многие женщины могут подтвердить, что во время беременности иногда хочется не только соленых огурцов, но и выпить немного пива, сухого или сладкого вина… В 2010 г. обнародованы результаты исследования более 11 тысяч пятилетних детей, чьи матери во время беременности умеренно употребляли алкоголь! Дети не проявляли признаков отклонений ни в три года, ни позже. Они реже страдали от поведенческих проблем и лучше справлялись с тестами, чем дети непьющих матерей. Вывод ученых из Университетского колледжа в Лондоне: 1–2 порции алкоголя в день для беременных не увеличивают риск развития каких-либо отклонений у плода.

Конечно, можно сказать (и так говорят поборники абсолютной трезвости!), что ученые проводят исследования с целью реабилитировать алкоголь. Но это значит поставить под сомнение добросовестность многих ученых, чистоту опытов и достоверность результатов… Можно сказать, что каждый находит именно то, что ищет. Значит, Объективной и Всесторонней Информации должно быть больше, она должна преобладать над заведомо шарлатанской, чтобы каждый человек сам решал — пить или не пить.

***

Всем приходилось слышать пословицу: «Пьяного Бог бережет». Вспоминают ее обычно по случаю: упал — и не разбился, не поломался; не отравился нехорошим съеденным (выпитая водка не в счет!), и т. д. Народ наблюдателен, а что по этому поводу говорят врачи?

Марк Гербер объясняет, что измененное, оглушенное сознание пьяного человека вызывает оптимизацию и примитивизацию всех реакций организма. «Каждый реаниматолог знает, что, когда в реанимационное отделение попадает полностью переломанный алкоголик-бомж с порой несовместимыми с жизнью поражениями, его шанс на чудесное выздоровление куда выше, чем у замечательного трезвого человека, получившего менее значимые повреждения» (Андрей Макаревич, «Занимательная наркология»).

Другими словами, расслабленное тело становится менее уязвимым, а страха пьяный человек, как правило, не испытывает. Отсюда успешные хождения пьяных по карнизам и крышам, и прочие «подвиги», на которые стрезва им и не взглянуть без дрожи…

Известный писатель-натуралист Джеральд Даррелл, когда его укусила змея, усомнился, можно ли ему выпить: «На секунду я застыл с бутылкой в руке, а потом решил: если уж все равно

придется умереть, то лучше умереть в хорошем настроении. Я поднял бутылку и сделал изрядный глоток» («Гончие Бафута»). Спиртное Даррелу отнюдь не повредило, а врач после введения вакцины даже посоветовал выпить еще…

Герой рассказа Александра Грина «Борьба со смертью» преодолевает смертельную болезнь хорошей дозой спиртного и купаньем в ледяной воде. «Несмотря на строжайшее запрещение доктора употреблять даже крепкий чай, не говоря уже о вине, — Лорх, без передышки, вытянул бутылку крепкого коньяку…».

У совершенно разных людей, какими были А. Грин и Дж. Даррелл, сложилось мнение о благоприятном воздействии алкоголя в критической ситуации, о его способности «встряхнуть» организм, мобилизовать силы…

Автор рассказывает об этом, совсем не призывая пользоваться преимуществами расслабления как можно чаще! Просто об исключительных свойствах алкоголя, проявляющихся в экстремальных ситуациях, тоже надо знать.

***

Если считать безопасной установленную ВОЗ дозу 8 л алкоголя на человека в год, то получится около 20 г этанола в сутки, а это примерно 50 г водки. Академик Е. И. Чазов рекомендовал принимать в день до 50 мг чистого этанола! (Вот вам и упомянутая «бутылка пива по выходным», в которой не наберется этанола столько, сколько в ежевечернем стакане кефира перед сном…).

Интересно, но международные рекомендации о допустимом количестве алкоголя почему-то не содержат поправок и указаний на вес и, например, возраст потребителя. Единственное, что учитывается, это пол: для женщин норма чистого этанола 10 г в день (или одна-две порции алкоголя — 25–50 г крепкого напитка, 150–300 г вина, или 1 маленькая бутылка светлого пива), а для мужчин — 30 г (или три-четыре порции алкоголя, что соответствует 40–50 г водки или 150–200 г сухого вина или 0,5 л пива). По другим источникам, которые кажутся более достоверными, «женская» доза составляет две трети мужской. Очевидно, что указанные дозы этанола не соответствуют рукомендуемым порциям алкоголя… Пресловутые безопасные 8 л этанола в год могут показаться заниженной дозой, если не вспомнить о том, что доля категорически непьющих достается остальным, и они выпивают уже не по 8 л!

Бытующая оценка степени алкоголизации общества в литрах чистого спирта на душу населения в год, как видно, не оправдывает себя. И не только потому, что условна, но и потому, что попросту вредна. И маловразумительна.

(Странная единица измерения — литр на душу в год, да еще чистого спирта, — может быть сравнима разве что с усредненными показателями анализа крови у 1000–10 000–100 000 человек. У кого-то тромбоциты зашкаливают — риск тромбоза; а у другого — низкая свертываемость (может, аспирина объелся!) — опасность кровотечения… А в среднем — норма).

Во-первых, она не отражает действительного количества выпитого (парфюмерии, лекарств на спирту, чистящих средств и прочей бытовой химии, самогона, краденого спирта и т. д.). Во главу угла ставится количество спиртного, — кто больше выпил, тот и алкаш! — а не характер пития, вид алкоголя и тому подобные веские обстоятельства.

Во-вторых, слишком расплывчатое понятие «на душу населения» явно преуменьшает размеры национального бедствия, одновременно успокаивая умеренно пьющих. Не всегда учитывается возраст в попытке снизить потребление! Душа-то может быть и младенческая, которая потянется к рюмке как минимум лет через десять (алкоголизм сильно помолодел!). А может быть — престарелая, которая и рада бы выпить, а по слабости здоровья вынуждена ограничиться растиранием… Убежденные же трезвенники просто физически должны ощущать, как на них давят невыпитые 15–18 л спирта в год!

В-третьих, при таких подсчетах не учитывается вид и крепость напитков.

Еще представьте, что некто выпивает две бутылки водки в неделю, что составляет в год 108 бутылок или 21,5 литра чистого спирта. Разделив на дневные дозы, получим 142 мл в день, что примерно составляет старинную чарку. По российским меркам — порция умеренная. Но один пьет ежедневно, за едой; другой — выпивает по бутылке в субботу-воскресенье, да еще «полируя» пивом. Один пьет самогон, а другой — водку приличного качества; третий пьет пиво и вообще не считает его за алкоголь… Ясно, что отношения со спиртным выстроены по различным моделям, и перспектива этих отношений у каждого своя. Другими словами, весь подсчитанный спирт в каждом конкретном случае употребляется по разному. Простая задача превращается в уравнение со многими неизвестными!

Какая же нация, какой народ вносит наиболее весомый вклад в питейную статистику?

И действительно ли в России пьют больше, нежели где-либо? Надо сказать, что пальма первенства часто переходит из рук в руки, да и критерии используют различные…

Иногда самой пьющей нацией в мире называют испанцев. В США насчитывают 11 млн. алкоголиков. Среди британцев — 84 %

пьющих (против 71 % в среднем в мире). В Австралии каждый третий мужчина имеет проблемы с алкоголем. По данным 2010 года молдаване выпили 18,22 л, чехи — 16,45 л, венгры — 16, 27 л, россияне — 15, 75 л, британцы — 13, 37 л …

В 2015 году жители Беларуси (подсчет с 15 лет) выпивали 17,5 л чистого спирта на человека; молдаване — 16,8 л; жители Литвы — 15,4 л; россияне — 15,1 л… Румыния на пятом месте — 14,4 л, далее Украина — 13,9 л; на десятом месте Португалия — 12,9 л.

Зато в России прилежно выпивают 57 % всей производимой в мире водки!

Если взять любую большую семью, то она представит собой не только «ячейку общества», но и модель государства (не всегда только соответствующую типу государства, в котором она обитает). Количество, в семье выпиваемое, учесть и подсчитать совсем просто. Но кто выпивает, чего именно, сколько и при каких обстоятельствах, с какими последствиями, — у всех все окажется по разному…

Так что и достигнутые отдельным государством 8 л на душу в год всех алкогольных проблем не решат.

***

Наиболее наглядно можно бороться с питейными проблемами, доведя количество выпиваемых в 2018 г. примерно 15 л до получивших мировое признание 8 л этанола в год! Подсчитав платежеспособность населения, этой цифры можно достигнуть к какому угодно году, регулярно поднимая цены на водку. По прогнозам статистиков, стоимость бутылки водки должна была увеличиться со 190 за поллитра (2016 год) до 400 рублей!

В 2018 г. она составила минимально 205 руб. Дешевле только «паленая». Средняя розничная цена на водку крепостью 40 % об. спирта и выше в 2018 г. выросла на 0,8 % к уровню прошлого года и составила 601,8 руб./бут. Средние цены производителей на водку выросли в 2016 г. на 5,6 %, а в 2018 г. — на 5,3 % к по сравнению с 2017-м и достигли 1 223,4 руб. за 10 литров…

Но трезвости народу это не прибавило.

Что будет пить народ? Самогон — в лучшем случае, потому что для его производства надо еще обзавестись аппаратом… Выпаривать — «сидеть» — брагу по старой технологии, при посредстве горшков и кастрюль вряд ли кто будет. Остается брага сама по себе, которая бормочет в теплом углу до тех пор, пока не кончится терпение изготовителя…

Но что там брага и самогон!

Еще В. Солоухин писал о пьянице в российской деревне: пил

одеколон, политуру. «Денатурат считался деликатесом». («Поминки»). Простым деревенским жителям у В. Солоухина далеко до изысков Венечки Ерофеева («Москва — Петушки»): «Слеза комсомолки» или, скажем, «Дух Женевы» (одеколон «Белая сирень», средство от потливости ног, «Лесная вода», лак спиртовой, зубной эликсир — и неожиданно пиво «Жигулевское»!)

Спиртосодержащие лекарства еще можно как-то отстоять: пусть фармацевты сомкнут ряды и с криками: «По рецепту!» оттеснят ревматиков и стариков от бутылочек с растираниями и корвалолом…

Каковы будут следующие шаги и куда мы придем этой уверенной поступью?

К повышению цены на сахар, сиропы, томатную пасту, дрожжи с отпуском «кило в одни руки»?.. Преследованию за укромное изготовление домашних напитков помимо кваса? (Во времена компании 1985 г., бывало, люди и с градусами в квасе промахивались: экспертиза признавала его «спиртным напитком» со всеми вытекающими из наличия градусов последствиями. Сколько тогда было мелких уголовных процессов, когда за «брагу» давали и сроки!). А может быть, мафия начнет еще один передел сфер влияния — алкогольный?..

Ограничения продаж не могут значительно сказаться на людях пьющих, но не страдающих зависимостью — они вполне в состоянии держать и сохранять дома запас спиртного. А вот для злостно пьющих хранение в доме хоть каких-то «градусов» невозможно, — все будет выпито без перерыва до последней капли, досуха. Значит, в ход опять пойдет «все, что льется, и все, что горит»…

Закрытие медвытрезвителей когда-то тоже было призвано улучшить общую картину и убедить нас в том, что пьют уже меньше! Закрыли, как учреждения негуманные и непопулярные у населения!

Обозлясь на блох, да и шубу в печь? Может быть, стоило их (вытрезвители) перетряхнуть, почистить на предмет укрепления дисциплины и замены кадров, но оставить — с испытательным сроком? Ведь какая-то помощь и попечение требуются упавшим на улице, заснувшим в чужом подъезде — да, пьяным и безобразным! — но российским гражданам! Справится ли с этим «скорая», которая фатально не успевает к родам, травмам, инфарктам и инсультам?

Выяснилось, что не справилась.

В октябре 2011 г. были закрыты все медицинские вытрезвители в стране. Пьяницы, оставшиеся без попечения

соответствующих служб, не только погибали — эта статистика не приводится! — но и усугубили криминальную обстановку. Считается, что отсутствие вытрезвителей привело к росту числа преступлений, совершенных в состоянии апьянения, на 65,8 % от 2011 до 2016 г.! Таких преступлений в 2016 г. совершено 440 тысяч… Рост по сравнению с 2015 г. — 9,8 %.

Вместо риска очнуться побитым и с обчищенными карманами, но в вытрезвителе, появился риск, будучи побитым и обчищенным, вообще не очнуться, оставшись там, где бросили… Что и говорить, помещение в медвытрезвитель — не госпитализация. Должны были быть созданы специальные структуры — может быть, дополнительные бригады «скорой помощи», с одним-двумя крепкими мужчинами? В отсутствие спецвызовов их можно отправлять и по другим… Правда, что помешает не работнику спецмедслужбы, а санитару навешать тумаков и плюх клиенту-пациенту и освободить расслабленное тело от остатних признаков материального благополучия?.. Налицо все тот же человеческий (или правильнее будет назвать его бесчеловечным?) фактор[4]! И такие случаи уже бывали в так называемых «блоках экзогенной интоксикации», организованных в крупных больницах (Санкт-Петербург, 2018 г.)…

Эти блоки были созданы для помещения граждан, одурманенных алкоголем или наркотиками, если им не требуется помощь в связи с травмой или заболеванием. Их бренные тела осмотрят, помоют, возьмут анализы… Если все в порядке, тело будет отдыхать до воссоединения с сознанием. Потом очнувшемуся вернут одежду и вещи по описи, а администартивные последствия уже не в компетенции медиков. Там, где таких блоков нет, клиентов размещают в токсикологических отделениях (в просторечии «токса»), где условия и уход тоже впечатляющие.

Если упившийся не стеснен в средствах, он может воспользоваться услугами платной палаты в наркологии, все-таки выбор!

Блоки экзогенной интоксикации еще менее популярны в народе, нежели когда-то вытрезвители… Поскольку учреждение медицинское, с профилактической и лечебной целью всем клиентам ставят мочевые катетеры, а это процедура безобидная, но неприятная и запоминающаяся! Остальные переживания на ее фоне меркнут.

Между тем стоило бы вспомнить, что заботу о вытрезвлении пьяниц российское государство проявляло давно, и весьма гуманно. В 1698 году был издан правительственный указ: «… которые питухи озадорятся и напьются пьянством безобразным и

учнут товары… в заклад или мену пропивать, так их унимать и обрав его всего в особый чулан, чтобы проспался, положить, а как проспится по вине смотря наказать его словами, или высечь батожьем, все отдать ему в целости, а взять только по правде сколько он пропил, а лишнего чего он не памятует отнюдь не имать и в государеву казну не класть и гораздо смотреть, чтобы никто через свою силу не пил, а от безмерного питья до смерти бы не опился и душу свою навеки не погубил» (В. Мединский, «О русском пьянстве, лени и жестокости»).

2018 год ознаменовался неким антиалкогольным мероприятием. В связи с чемпионатом мира по футболу одиннадцать российских городов, принимающих гостей, гостеприимно раскрыли двери специальных медицинских (наркологических учреждений, в которых подпившие граждане могли спокойно протрезвляться и получать необходимую помощь.

Итак, вытрезвители возвращаются как медицинские учреждения?

Но не все возможности у нас еще использованы. По всему миру действуют платные наркологические службы.

***

Наука **собриология** — наука о путях достижения трезвости (от лат. sobrietas — трезвость) — состоит из законов, которые позволяют в любой стране ликвидировать алкогольный фактор. Так, по крайней мере, утверждает один из ее основоположников — В. И. Кривоногов. Правда, поправляется он, наука находится в стадии становления и многие ее законы и закономерности еще не окончательно сформулированы…

Тем не менее заслуживает внимания «Закон № 1. Продажа алкоголя невыгодна для бюджета, так как убытки от последствий употребления алкоголя в несколько раз превышают доходы от налогов и акцизов».

Вот здесь возникает вопрос: из чего состоят Убытки?

Собриологи утверждают, что от снижения производительности труда — например, в новогодние «каникулы», которые действительно стали притчей во языцех. Но и в 1970–1980 годы потери рабочего времени исчислялись «миллионами человекодней за год»! Правда, время прогулов никогда не оплачивалось… И что за цифры стоят за «миллионами»?

Травматизм при алкогольном опьянении действительно существовал, но пособие по болезни и временной нетрудоспособности в этих случаях не выплачивалось, и не выплачивается, так же как и страховые выплаты. О расходах государства на лечение заболевших и пострадавших пьяниц тоже

можно было говорить лишь при социализме.

Другие факторы в разделе убытков: преступность; пожары; содержание тюрем и исправительно-трудовых учреждений — нуждаются в доказывании с подробными цифровыми данными. Занятость населения в алкогольной индустрии убытком считать трудно, поскольку страна не испытывает недостатка в рабочей силе, а безработица существует…

Американцы подсчитали свои убытки от употребления алкоголя несколько точнее: свыше 200 млрд. долларов в год! Из них 70 % приходится на снижение трудоспособности, 11 % — на несчастные случаи и преступления.

Собриологи настаивают на показателе превышения убытков над доходами от 3 до 8 раз! Точней подсчитать невозможно — речь опять идет о «многих миллионах»?

Пока что можно точно сосчитать себестоимость водки и сколько приблизительно на нее потратит в месяц или в год каждый пьяница. А ведь точные, конкретные цифры всегда убедительней, чем абстрактные, приведенные выше… Да и убытки, от 1,5 до 8 раз превышающие доходы, никем не подсчитаны, а прикинуты «на глаз»!

Опять же затыкать небольшие пробоины-бреши в экономике по мере их возникновения проще, чем справиться с крупной дырой в бюджете от потери водочных доходов.

Например, уменьшение продажи спирного после антиалкогольной компании 1985 года нанесло серьезный ущерб советской бюджетной системе, поскольку ежегодный розничный товарооборот сократился на 16 млрд рублей. Дефицит бюджета в 1988–1989 годах увеличился по отношению к 1985 году в 5,8 раза…

Поэтому государство в обозримом будущем не будет союзником тем, кто решил вовсе бросить пить… Сложно государственному бюджету обойтись без питейных денег! Вернемся на три страницы назад и увидим средние цены производителей на водку, а это не себестоимость…

Но когда же государство станет сторонником тех, кто выбрал путь Умеренного Пития?

Антиалкогольные кампании проводились много раз. Но если при царе Алексее Михайловиче запреты были действенны, то с течением времени, с реформами спаивание населения только набирало силу! Вопреки всем добрым государственным намерениям! Напрашивается невольное сравнение: в советские времена нас в течение 6–8 лет упорно учили иностранному языку — а какому, безразлично. Потому что при той методе и тех способах обучения мало кто был способен связать два слова или

побрести по тексту, спотыкаясь и подпираясь словарем… А все дело в том, что цели государственной системы образования были таковы: учить, но не научить!

Поэтому можно подумать, что **государственными деятелями во все времена владела идея бороться с пьянством, но не победить!**

Между тем любые меры по преодолению всякого зла не остаются без последствий, и если не приносят пользы, то приносят вред…

Но гораздо важней то, что **алкогольные проблемы общества лежат не только и не столько в экономической сфере.**

Кроме алкогольной зависимости существует, например, пищевая, которую тоже не без оснований приравнивают к наркотической. Разве не приносят убытки государству люди, доевшиеся до неприличной степени ожирения? С их хроническими болезнями и утратой трудоспособности? Но никто эти потери не подсчитывает, как и не пытается ограничить обжорство!

Тесно связана с алкоголем проблема незапланированной беременности, а значит, рождаемости и абортов. Наносят ли аборты и снижение рождаемости заметный ущерб экономике? Безусловно! Так не запретить ли их — ведь это проще, чем объявить «сухой закон»? Запрещали уже. И на памяти наших бабушек кошмары, хронические болезни и смерти, последовавшие за этим запретом…

Видимо, собриологию можно считать наукой о путях достижения трезвости в той же степени, что и геронтологию — наукой, позволяющей достигнуть бессмертия…

***

Из всего, что вы узнали к окончанию этой главы, можно сделать вывод: **алкоголь полезен, а алкоголизм — нет!** (Сколько бились врачи, чтобы это доказать!).

Настоящий алкогольный скептицизм состоит не в том, чтобы считать невозможной и недостижимой всеобщую трезвость, а в том, чтобы представлять всех умеренно пьющих людей ущербными, спивающимися алкоголиками!

Сторонники абсолютной трезвости и приверженцы умеренного пития, к сожалению, сходятся в одном: все говорят о том, **что** надо делать, но никто не объясняет, **как**. А этого явно недостаточно для достижения сколько-нибудь значимого результата. Между тем объяснять Как надо **Последовательно, Обстоятельно и Упорно!** Но и это не все, а только половина дела.

Нелишне будет и повторить: для того, чтобы стать и остаться трезвенником, как и для того, чтобы спиться, нужна совокупность личных особенностей, внешних факторов и определенное стечение обстоятельств.

Пожалуй, прав был Д. Медведев, когда (когда-то!) сказал: «В бедной стране пьянство не победить».

Глава 4. Бестактный вопрос, или «Ты меня уважаешь?»

Почему вы пьете? Привычка — вторая натура… …Но еще не зависимость! Пить или не пить: шесть типов мотиваций. В группе риска — девять типов личности. Снимите ярлык «алкоголизм»!

«Ведь не было и нет несчастнее и бесправнее человека в мире, чем горький пьяница».

В. Конецкий, «Вчерашние заботы»

«Алкоголизм излечим, пьянство — нет».

С. Довлатов, «Записные книжки».

Уже понятно, что очень многое, связанное с человеческими чувствами, эмоциями, порывами и иными движениями души объясняется биохимическими процессами. Вот и любовь сопровождается выработкой гормонов стресса и счастья…

Но поди еще доберись до биохимии, а поведение человека, особенности его личности все же на виду, более доступны и понятны. Поэтому понятней **психологическая сторона алкогольной зависимости**, и проявления ее в основном поведенческие, и проблемы выступают на первый план поведенческие, а затем уже самочувствия и здоровья…

Всем понемногу выпивающим людям хочется всю жизнь продолжать в том же духе, без боязни увеличить дозу, потерять над собой контроль, попасть в зависимость, сорваться — короче говоря, спиться. Этого боятся все выпивающие и умеренно пьющие. Правда, не все в этом себе признаются, а боязнь порой отступает после первой рюмки…

Так что же такое коварная зависимость? Отчего она возникает и почему легко и незаметно расправляется с человеком?

Начать следует с того образа действий, поведения, склонностей, который усваивается в течение жизни, отличается обычностью и постоянством и называется — привычка. Иногда привычку определяют как действие, приобретшее ритуализированный характер или характер принуждения. При формировании привычки большое значение имеет то, насколько приятные эмоции вызывает само действие. Не правда ли, это как будто особо сказано о привычках питейных? Хотя привычки

бывают моральные, эстетические, гигиенические, культурного поведения (потребность в определенном культурном уровне) и т. д.

Из привычек состоит поведение.

«Посеешь привычку — пожнешь характер…». А что касается спиртного, то к нему в полной мере относится продолжение высказывания: «…посеешь характер — пожнешь судьбу». (Это из притчи о Конфуции, а не народная пословица!).

Привычка — не вторая, как принято говорить, а самая что ни на есть подлинная наша натура. Механизм возникновения привычки основан на стремлении, тяготении всего живого к существованию в определенном ритме. **Ритм** — это равномерное упорядоченное чередование каких-либо элементов с определенной последовательностью. Достаточно вспомнить о сердцебиении и ритмичном дыхании, — перебои сердечного ритма или дыхания прямо угрожают жизни!

Что такое привычка, как не следование ритму?

У человека существуют биологические часы, и каждый орган, и каждая клетка живет и функционирует с определенной цикличностью: повышением и спадом активности в течение суток, и т. д. Любое живое существо сознательно или инстинктивно следует природным циклам и ритму (смена времен года, времени суток, фазы Луны) и стремится к упорядоченности жизни во всех ее проявлениях.

Дисциплина, режим, график, распорядок дня…

Эти не особо почитаемые нашим безалаберным народом понятия у многих вызывают внутреннее сопротивление. Кто не мечтал хоть раз провести месяц-другой так, чтобы можно было спать, сколько захочется, есть, когда угодно и сколько угодно… Здравомыслящие люди, которые имеют возможность вести подобный образ жизни, обычно так не поступают. А те, кто поступает, не представляют себе, какую «медвежью услугу» оказывают они своему организму, который пребывает в растерянности, не понимая, когда и чего ему потребовать! Встречаются настоящие люди-бунтари, которые возмущенно заявляют: «Я ем (и соответственно, пью), когда хочу!». Если задуматься, то не бунтарский ли дух лежит порой в основе особого пристрастия к алкоголю? В таких случаях, наверное, надо дать вовремя перебеситься, хотя велик риск возникновения зависимости…

Самый недисциплинированный человек все же не обходится без часов. Чтобы не испытывать отвращения к упорядоченности быта, скажите себе, что вы живете по своим собственным часам. Организм, переставая страдать от беспорядочности

существования, будет вам благодарен и отзовется безотказным аппетитом, сном и бодростью, и многими другими приятными реакциями, о которых вы, возможно, и не подозревали.

В быту православного, да и любого религиозного человека всегда существовало строго установленное время для работы, молитвы, отдыха, сна, еды… И всего прочего. Вошел в поговорку придуманный Петром Первым «адмиральский час» — 11 часов дня, перед обедом, когда заканчивали работу адмиралтейская и другие коллегии и все дружно заходили в аустерию выпить

Поэтому необходимо есть в одно и то же время (аппетит будет приходить с точностью до минуты!), и **выпивать (если вы делаете это регулярно!) необходимо в определенные часы, и обязательно закусывать.** В этом случае в неурочные часы не возникнет желание ни съесть что-либо, ни выпить! К тому же у каждого человека **восприимчивость с спиртному и его переносимость изменяются в течение суток.**

«Б е н е в о л е н с к и й. … Я обыкновенно в это время водку пью, такую уж привычку сделал». (А. Н. Островский, «Бедная невеста»).

Можно ли приветствовать такую привычку? Разумеется, если это не единственное в жизни, что делается размеренно и вовремя…

Если часто повторять любое действие, образуется привычка, которая со временем может перейти в зависимость!

Считается, что вредную привычку приобрести проще и быстрей, чем хорошую, но с этим можно поспорить. Скорее вредные привычки заразительны, то есть вызывают желание им подражать и относятся к коллективным действиям: выпить, покурить «за компанию» обычное дело, а вот вовремя ложиться спать и привыкать к этому — поступок сугубо индивидуальный.

Не без юмора об этом иногда пишут: «Время от времени Гулливер Леднев брал бутылку, разливал водку в пивные бокалы гостей и приговаривал: «Пейте, сынки, водка — единственное, что предупреждает от порчи, лечит от гомосексуализма и прочих дурных привычек»» (В. Кеворков, «Берлин», из книги «Путеводитель КГБ по городам мира»).

Самое важное: **нехорошую старую привычку надо заменять новой, хорошей, — или хотя бы менее вредной!** Например, те, кто бросает пить, нередко переходят к привычке пить кофе, крепкий чай, есть много сладкого… Заядлые курильщики тоже прибегают к сладостям, особенно к конфеткам, которые можно долго мусолить, к семечкам и орешкам… Неплохо, если такие люди еще и увеличивают физическую активность, когда это возможно.

Все они, осознанно или нет, прибегают к вытеснению, замещению старой привычки (и зависимости)! Но такую замену делать совсем не просто, гораздо легче изначально формировать привычку правильную. Это в полной мере относится к привычке употреблять спиртное!

Теперь можно сформулировать **правило избавления от плохой привычки: определить плохую привычку; выбрать замену в виде хорошей и предельно конкретизировать свои действия.** Но привить привычку — действие само по себе протяженное во времени и процесс длительный…

Тем не менее даже плохая **привычка — еще не есть зависимость**!

***

Зависимость, или аддикция (от латинского «рабство») бывает разной. Различают зависимость лекарственную (нарко- и токсикомании); психологическую; зависимость от химических веществ, от психоактивных веществ («пьет, колется, нюхает, курит»), гаджет-зависимость (от компьютера, сотового телефона, айфона-айпада и т. д.), интернет-зависимость, компьютерную и другие виды игромании и пр.

Зависимость от кофе основана на том, что кофеин тонизирует и вызывает привычку, склонность к увеличению количества выпиваемого кофе. Со временем без кофе становится просто плохо…

Зависимость от сладкого тоже основана на привычке «заедать» стрессы и повышать настроение шоколадом, пирожными, выпечкой… К счастью, она лечится довольно просто: отказом от сладостей на несколько дней (иногда недель).

Зависимость от лекарств (чаще всего анальгетиков) наступает из-за вредной привычки глотать таблетки по любому поводу; зачастую лекарства препятствуют выработке организмом собственных гормонов, сохранению иммунитета и т. д.

Существует и зависимость от… спорта. Казалось бы, что в этом плохого? Несколько раз в неделю по нескольку часов проводить в спортзале, в фитнесцентре, — чего еще желать? Так вот, чрезмерная увлеченность физическими нагрузками может привести и к экстриму, а потом и к рюмке… Но когда призывают заменить выпивку спортом или… поэзией, становится неловко за тупую прямолинейность такой агитации. Мышечная радость и усталость, радость движения знакомы, доступны и желанны далеко не всем. Интерес же к поэзии лежит несколько в иной плоскости человеческого мировосприятия, нежели алкоголь…

Зависимостью эмоциональной обычно считают зависимость от отношений между людьми, но это слишком узкое толкование.

Любая зависимость, в том числе и от алкоголя, имеет психологическую сторону и представляет собой «отношения с фиксацией» и «потерю чувства автономии». Другими словами, у человека с алкогольной зависимостью изменены отношения со спиртным, он фиксируется на водке (или любом спиртном!), она становится частью его бытия!

«Пил он действительно с редкой систематичностью и любовью, вкладывая в это неблагодарное ремесло всю свою душу и все свое жалованье. Различные сорта водок назывались у него по именам, как у ботаника — роды растений. Было семь сортов водок, которые назывались «Семь смертных грехов», другая водка, настоянная на двенадцати травах, называлась «Двенадцать разбойников», третья, посильнее градусом, — «Черная немочь», и т. п.; точно так же и рюмки по размеру и времени выпивки назывались: «звездная», «лунная», «постельная», «пугачевская» и т. д.» (И. Л. Леонтьев-Щеглов, «Миньона (Из хроники Мухрованской крепости»).

Те, кто неудачно выпил впервые, долго помнят внезапную дурноту, собственное непослушное тело, уходящий из-под ног пол… У некоторых годами сохраняется непереносимость спиртного. Зависимость от первой рюмки наступает, по некоторым данным, в 20–40 % случаев (при других видах зависимость при первом употреблении возможна в 60–80 % случаев). Но трудно сказать, настоящая ли это физиологическая зависимость, и может ли она наступить без предварительного формирования привычки? Возможно, допущена просто неточность формулировки…

Неудачный первый опыт обычно связан с неправильным употреблением: большая доза, отсутствие закуски, некачественное спиртное… Борцы за трезвость могут порадоваться — вот и хорошо, пить больше не будет! Если бы это действительно было так, то с пьянством давно можно было бы покончить, вливая каждому подростку в определенном возрасте некоторое количество скверной водки — своего рода профилактика! Некоторые родители, обнаружив своего отпрыска курящим, заставляют его съесть сигарету (а то и пачку — что мелочиться! — воспитывать так воспитывать!). Говорят, действует…

Мало кто задумывается о том, что первый опыт бескультурного употребления спиртного ради спиртного сравним с первым сексуальным опытом (иногда эти события наступают одновременно!) со случайным партнером, в нерасполагающей обстановке (условия придумайте сами). Отвращение к алкоголю и/или к сексу все равно пройдет, а вот условия и обстоятельства

зафиксируются и в виде душевной травмы, и в виде нетребовательности, невзыскательности… Понятно, что человеку в дальнейшем надо будет очень постараться, чтобы преодолеть гадкие стереотипы и научиться правильно выпивать и достойно вести себя в постели.

Зависимость от алкоголя наступает все же не сразу, и ее развитие тесно связано с понятием толерантности, то есть устойчивости к алкоголю.

Вначале у любого пьяницы устойчивость к алкоголю повышается, поэтому дозы могут увеличиваться. Но на каком-то этапе (у каждого на своем!) происходит «закрепление» «своей» дозы. Именно это количество спиртного с определенной частотой пьяница и употребляет постоянно; такое поведение и называется Бытовым Пьянством. Есть ли у такого человека привычка к спиртному? Безусловно, есть. Но зависимости от алкоголя у него еще нет! Правда, нет и гарантии того, что зависимость не возникнет впоследствии и, пройдя несколько стадий, не превратится в хроническую болезнь…

И привычка к спиртному, и зависимость от него проявляются по-разному.

«Жена моего брата говорила:

— Боря в ужасном положении. Оба вы пьяницы. Но твое положение лучше. Ты можешь пить день. Три дня. Неделю. Затем ты месяц не пьешь. Занимаешься делами, пишешь. У Бори все по-другому. Он пьет ежедневно, и, кроме того, у него бывают запои» (С. Довлатов, «Записные книжки»).

Любой человек должен насторожиться, заметив изменения в своих отношениях с алкоголем и в своем самочувствии. Пропадает рвотный рефлекс, ухудшается настроение и общее состояние в трезвые дни. После выпивки через сутки-двое возникает синдром отмены (алкогольная абстиненция). При воздержании от пития обостряются хронические болезни, одолевает чувство тревоги, разбитости и может даже случиться… белая горячка. Она возникает не на фоне приема спиртного, как обычно думают, а именно после прекращения. В дальнейшем устойчивость к алкоголю снижается, человек сильно пьянеет от стаканчика вина или пива, и это — бесспорный симптом далеко зашедшей алкогольной зависимости.

Бывает и так: «Насчет водки вы не беспокойтесь. Я никогда не бываю пьян. Мне, если хотите, чтобы стать нормальным, нужно двести граммов, без этого я не человек. Так сказать, отрицательное опьянение» (И. Грекова, «Хозяева жизни»). И это — тоже зависимость!

Раз уж пришлось к слову: **толерантность в алкогольной**

теме имеет еще одно значение — **терпимость общества к поведенческим отклонениям пьющих людей.** Видимо, люди привыкают к внешним проявлениям пьянства: в телевизионных ток-шоу уже нередко можно увидеть личностей в заметном подпитии, что никого не смущает. Надо сказать, что это — тревожный признак. Умеренное питие предполагает трезвую оценку ситуации, в которой можно расслабиться, и умение себя вести. Если по поведению человека заметно, что он выпил — значит, выпито слишком много. Нахождение выпившего среди трезвых редко бывает уместным!

***

Мнение С. Довлатова (см. эпиграф), крепко выпивавшего человека, отвечает мнению большинства знатоков-наркологов: **алкоголизм — это болезнь.** Причем хроническая, то есть ее можно подлечить, но не вылечить. И подлечивают, иногда успешно и надолго. Но некоторые наркологи и сегодня очень убежденно и эмоционально утверждают, что такой болезни как хронический алкоголизм — нет, а есть распущенность, безволие, желание уйти от действительности и т. п. Можно предположить, что противоположные мнения возникают из-за отсутствия четкого и недвусмысленного разграничения понятий Пьянства и Алкоголизма. Граница то и дело перемещается, и приходится в поте лица выкапывать и переносить межевые столбы… Не зря появилось и определение атипичного («неправильного»!) алкоголизма, который вообще не вписывается в привычные схемы.

Понятия Пьянства и Алкоголизма настолько тесно связаны, что порой даже специалисту трудно разобраться, добрел ли его клиент до пункта А, или еще пребывает в П?

Хорошо бы разложить все по полочкам. Справа — алкоголизм, который нужно лечить лекарствами, может быть, в стационаре, а слева — бытовое пьянство, на которое можно воздействовать не медикаментозно, а гораздо шире: от терпеливых увещеваний в легких случаях и до тумаков, например…

Для наглядности полезно представить, что Алкоголизм и Пьянство соотносятся между собой примерно как психическая болезнь и психопатия, поэтому с характеристиками их придется вкратце ознакомиться.

Психические болезни развиваются вследствие нарушений в работе различных систем организма, патологических процессов в органах и тканях и проявляются в изменении психики, что и позволяет поставить диагноз. Течение психических заболеваний и состояние больных постоянно меняются. Иногда психическая

болезнь начинается и заканчивается очень быстро. Другими словами, для психической болезни характерно динамическое развитие: она имеет начало, течение и исход.

Психопатия — стойкая аномалия характера, которая определяет психический облик личности и мешает социальной адаптации. Ее основные признаки: выраженные патологические особенности характера; тотальность и постоянство психопатических особенностей; социальный дефект, измененный характер, который вызывает неадаптированное поведение в обществе. Психопатия приобретается в процессе формирования личности (при этом сказываются неправильное воспитание и другие факторы) и не имеет динамики — не прогрессирует! Психопатия — часто наследственный признак человека, расстройство личности. Для психопатии нехарактерны симптомы и синдромы психозов.

Существует еще так называемое психопатоподобное поведение, к которому может привести любой фактор, повреждающий центральную нервную систему. У такого поведения динамика существует — от невроза и далее…

Основной метод лечения психических заболеваний медикаментозный. Но психопатии почти никогда не лечат медикаментами, разве что иногда отдельные симптомы, — в основном корректируют поведение. Наркология, хотя и возникла как раздел психиатрии, сегодня не ограничивается методами лечения алкоголизма как психического заболевания.

Алкогольная зависимость — хроническое заболевание, которое развивается в результате длительного (следует добавить: и неправильного!) употребления алкоголя. Как все хронические заболевания, неизлечима и имеет стадии обострения и ремиссии. В некоторых случаях ремиссия может длиться очень долго — десятилетиями, и даже всю жизнь, что обнадеживает.

Иногда называют всего две формы злоупотребления алкоголем: проблематичный алкоголизм и настоящее привыкание (зависимость).

Если алкоголизм — заболевание, то пьянство — плохая привычка.

Пьянство отличается и от выпивки — выпивка происходит в компании и представляет собой коллективное, иногда ритуальное действо. Для пьяницы компания не обязательна, хотя желательна. Но **бытовое пьянство не прогрессирует!** Хотя у некоторых со временем при неблагоприятных условиях может развиться алкоголизм. Пьяницы не могут опохмеляться, и после увеличенной сверх обыкновения дозы их может стошнить. А зависимому от алкоголя человеку после опохмеления станет

значительно лучше.

Возможно, более правильно мнение некоторых наркологов о том, что иногда формируется алкоголизм нетипичный, в некоем компенсированном варианте. Длительность его формирования от 5 до 10 и более лет (известны случаи — до 60-ти! а дальше — человеческая жизнь имеет предел…). Первое знакомство с алкоголем в этом случае происходит поздно — после 25 лет. Взрослый человек более устойчив к зависимости, может выпивать всю жизнь умеренно, не утрачивая своей системы ценностей и не деградируя. Компенсирующие функции при этом может брать на себя нормальная, полноценная еда.

Доброкачественное течение алкоголизма встречается у энергичных, предприимчивых, активных людей, которые многого добиваются в жизни. (Сравните с характеристикой личностей, обладающих высоким уровнем эндогенного этанола!).

Можно научиться Выпивать Понемногу, даже если уже случались алкогольные эксцессы. Единственное и необходимое условие для этого: полный отказ от спиртного на достаточно долгое время — от одного-двух месяцев до одного-двух лет! Человек как будто бросает пить совершенно, а потом возвращается (если захочет!) к умеренному питию. Но при злокачественном алкоголизме (выраженной зависимости) ничего не получится — просто начнутся запои с трезвыми промежутками.

В случае злокачественного алкоголизма (зависимости) человек начинает выпивать, как правило, очень рано: иногда знакомится с алкоголем в 10–12–14 лет. Болезнь развивается быстро, и через один-два года, а то и один-два месяца возникает зависимость! То, что люди могут употреблять при этом слабые, «безобидные» напитки, ни о чем не говорит. Они просто не успевают перейти к более крепким. Автору известен случай, когда молодая женщина спилась и совершенно опустилась за год, хотя пила только шампанское…

***

Можно определить **шесть основных факторов**, способствующих возникновению алкоголизма, причем как зависящих, так и не зависящих от самого человека.

На первом месте окажется **генетическая предрасположенность** — та самая плохая наследственность, о которой уже говорили. Она увеличивает риск примерно в пять — шесть раз.

Далее: **ранний контакт с алкоголем** — до 15-ти лет.

Следующий фактор: **курение**. В пять раз чаще возникает алкоголизм у курящих людей!

Те, кто находится в состоянии длящегося или часто возникающего стресса, в состоянии депрессии, традиционно прибегают к спиртному в качестве лечебного средства. Такое самолечение, при котором возлияния бывают спонтанны и неумеренны, может привести к болезни.

В группе риска находятся и те, кто часто выпивает «за компанию», по настоянию друзей. В этих случаях человек действует будто бы бессознательно, перекладывая ответственность за употребление спиртного на других людей. Сюда же можно отнести и впечатлительных, кто подвержен воздействию рекламы — только этому воздйствию подвергается гораздо более широкая аудитория! Выпивающая компания влияет на отдельного человека, а прямая и косвенная реклама охватывает неопределенный круг людей. Причем в этих случаях редко прививаются навыки культурного пития.

***

Существуют определенные признаки, которые могут указывать на существующую зависимость, хотя их можно отнести и к привычному бытовому пьянству. Таких признаков девять:

Выпивка в одиночку бывает свойственна и обыкновенным пьяницам, и продвинутым в алкогольной зависимости; разница проявляется в частоте употребления и в количестве.

«Он встает и достает из угла, где стоит ящик из-под цветного телевизора, «маленькую». Пьет прямо из горлышка» (Г. Щербакова, «Стена»).

Ясное и четкое желание выпить тоже бывает у тех и у других.

А вот **выпивка потихоньку**, втайне, как и алкогольные «заначки» (припрятанное в укромных местах спиртное) более присущи зависимому поведению: человек ощущает свою зависимость и пытается ее скрыть.

«Сейчас он пьет. Я видела в ящике бутылочку». …наклоняется и достает из-под ванны такую же. «В любом месте… Чтоб только руку протянуть…» Хочет вылить в раковину, потом машет рукой: «Черт с ним». Ставит бутылочку на место» (там же).

Отсутствие контроля за количеством выпитого — серьезный субъективный признак зависимости. Хотя некоторые пропагандисты считают, что такого контроля не существует изначально. На первых порах приобщения человека к питию сознательный контроль за выпитым, может быть, даже и не нужен: существует рвотный рефлекс, который сработает вовремя. Утрата рвотного рефлекса — объективный признак зависимости… Люди здравомыслящие, запомнив, после скольких стаканов и чего именно выпитого поплохело, в будущем пьют меньшее количество. Правда, некоторым этот опыт впрок не идет.

И все же, если человек выпивает больше, чем хочет, рано или поздно оказывается, что он выпил больше, чем смог…

Грозный признак — **провалы в памяти**, даже частичные. Тем, кто познакомился с этим явлением, надо последовать рекомендации персонажа М. Зощенко:

«Продрал свои очи наш Снопков и думает:

«Мать честная, куда ж это меня занесло? … Нет, думает, нехорошо так в дым напиваться. Алкоголь, думает, чересчур вредный напиток, ни черта в памяти не остается». …«Надо, думает, полегче пить или вовсе бросить» («Землетрясение»).

Агрессия по отношению к близким людям (а иногда ко всем подряд) даже после небольшого количества выпитого не обязательно свойственна только алкогольно-зависимым. У некоторых просто скверный характер или в семье непростые отношения, со скрытой агрессией. Подобные истории хорошо известны в народе: о тех, кто «трезвый мухи не обидит», а выпьет всего-ничего — хватается за нож или бегает с топором…

В рассказе А. Аверченко «Животное» подробно и достоверно описано поведение такого человека и показана невозможность общения с ним:

«— Есть люди, которые не имеют права пить!» Этим людям алкоголь просто противопоказан. Без вариантов.

Признак, который проявляется постепенно и незаметно — **потеря интереса к любимому делу, увлечению, а затем и к обычной работе.** Как правило, когда это становится заметно самому пьющему и его близким, дело уже зашло очень далеко. Наступает переоценка ценностей, утрата многих потребностей. Частичная или полная деградация личности — вопрос недолгого времени…

Среди признаков зависимости называют еще и **ситуационные выпивки**, появление ритуалов, но с этим можно поспорить. Выпивки «по случаю», пусть даже носящие систематический характер, а тем более ритуальные (например, за ужином в выходные дни) все-таки представляют упорядоченное питие! А это свойственно Бытовому Пьянству, если только не сопровождается другими признаками зависимости …

Если вы найдете у себя некоторые из этих признаков, значит, надо серьезно задуматься. Совершенно нельзя, в том числе эпизодически, употреблять спиртное тем людям, у которых Резко Меняется Поведение при опьянении. Даже если замкнутый человек становится очень веселым и общительным, у него может оказаться чрезмерно подвижная психика и проявиться агрессия (см. выше), и т. п. Предостережение касается и тех, кто выпивает изредка, но плохо помнит события.

***

…Тот, кто задает пьющему человеку вопрос: «Зачем ты пьешь?», меньше всего желает знать о его наследственной и физической расположенности к пьянству. Всех интересует душевное состояние, хотя уже выяснилось, что основная Причина пития кроется не в нем.

Любопытные, знайте: пьющие и выпивающие люди не любят, когда их об этом спрашивают.

Сильна, видимо, глубинная человеческая память, если все еще всплывает в ней главный символический смысл совместного (когда-то из одной чаши по кругу!) пития: приобщение к братству, братание. «Мы с тобой пьем из одной чаши. Ты мне друг? Ты меня уважаешь?»

Алкоголь издавна стал элементом общения, снимающим неуверенность в себе. Общественный ритуал пития — акт самоутверждения, воссоединения с единомышленниками.

«— Ты, дядь Леш, на меня не обижайся… Ты — человек! Я почему с тобой пью? — значительно умолкал и доканчивал: — Потому что уважаю…» (Н. Сафонов, «Белый голубь»)

Или так:

«…Ты меня уважаешь или нет, скажи, Марик? Нет, ты скажи, ты меня уважаешь? Да не уважаешь ты меня вовсе, свинья эдакая, ты уж, брат, меня извини, я сегодня того, много на душу принял. Пожалуйста, будь так добр, извини» (Р. Агеева, «Так было суждено. Записки Софьи Васильевны»)

Вопрос, возникающий перед каждым заядлым пьяницей: «Кто я?» обычно звучит в виде привычного: «Ты меня уважаешь?»… А за ним на самом деле стоит наболевшее, скребущее, неотвязное: «А можно ли еще меня уважать? И за что?..».

Людей, задающих себе и другим такие вопросы, считают наиболее склонными к злоупотреблению алкоголем и приобретению зависимости. Условно они разделены на **девять типов.** Вот эти типичные личности и свойственные им мотивации питейного поведения.

Первые пьют для снятия напряжения, пытаясь вернуть себе уверенность и возможность управлять жизнью. Руководствуются они при этом желанием смягчить тяжелые переживания, эмоциональный стресс, уменьшить беспокойство.

Вторые пытаются изменить жизнь к лучшему (не правда ли, похвальное стремление?). Они тоже стремятся избавиться от беспокойства, переживаний по поводу несовершенства окружающего мира, но хотят и «встряхнуть» свой организм, повысить физическую и умственную активность.

Третьи, не имея в жизни особых интересов, выпивают от

скуки и монотонности жизни, причем процесс пития у них не менее скучен и однообразен. Просто хочется человеку праздника, и не по календарю, а по настроению, но по скудости фантазии получается плохо. Обращаясь к тому же персонажу М. Зощенко (уж очень он колоритен!): «И вот выпил человек полторы бутылки горькой, немножко, конечно, поколбасился на улице, спел чего-то там такое и назад к дому вернулся».

Четвертые оказываются мрачными депрессивными личностями, которые чувствуют себя не просто одинокими, но и незащищенными. Как раз в их числе «кухонные боксеры», зачинщики драк, поножовщины… Мотивация у них та же, что и у первых.

Пятые при помощи алкоголя налаживают отношения с родными, близкими, друзьями — социализируются таким образом, если иначе сложно общаться. При этом преследуются разнообразные цели: достижение душевного комфорта, улучшение настроения, создание и соблюдение семейных ритуалов и т. д.

Шестые часто бывают не способны принимать самостоятельные решения, противостоять чужому влиянию, легко поддаются на уговоры или просто склонны делать то же, что окружающие. Человеку свойственно поступать: «Как все, так и я!». Склонность эта своими корнями уходит глубоко, в первобытные недра сознания, проявляя себя во все времена. Иногда раздается отрезвляющий голос: «А если все с крыши прыгать будут?..» Было и такое. Прыгали. Трактовалось это как вселение злых духов…

«И бесы… вселились в свиней и ринулось стадо с кручи в озеро, и утонуло» (Евангелие от Луки, VIII, 33).

Впрочем, ближе к теме. Поэтому пьют люди «за компанию». Собственной мотивации у них и нет, и они особенно уязвимы для алкоголя, потому что пьют так и столько, как и сколько принято в этой компании. А компании бывают разные.

Седьмые имеют склонность уходить от всяческих проблем, впадая в эйфорию под действием спиртного. От выпивки они стремятся получить удовольствие, улучшить настроение, расслабиться и т. д.

Восьмые — любители экстрима (бывает, от недостатка адреналина), которые пьют, чтобы выделиться из толпы. К ним относится характерный тип «мачо». Как уже упоминалось, к экстриму иногда приходят люди, зависимые от физических нагрузок. Выпивка должна поднимать их жизненный тонус, настроение, придавать бодрость, повышать самооценку.

Наконец, **девятые** — пограничный тип зависимой личности — любители и завсегдатаи питейных заведений. О них еще

вспомним дальше. Бары, пивные и просто забегаловки становятся для них «вторым домом». Видимо, эту категорию людей и называли некогда кабацкими ярыгами и «голью кабацкой». Их мотивации наиболее разнообразны: они пьют и ради удовольствия, и ради праздника, и за компанию, и традиционно по выходным, а некоторые даже проявляют некое алкогольное гурманство — им нравится вкус определенного напитка (например, любители коктейлей или пива!).

Классифицировать «рисковые» личности можно и по другим критериям: возрасту, полу, типам нервной деятельности…

Собственно мотивации перечисленных личностей, и не только их, а всех, употребляющих спиртное, разделяются на **шесть видов** (некоторым читателям уже надоело считать!).

Итак, люди пьют и выпивают:

— ради удовольствия и хорошего настроения;

— для снятия напряжения и стресса (чтобы расслабиться);

— под влиянием друзей;

— для улучшения работоспособности, повышения активности;

— потому что нравится вкус напитков;

— традиционно по праздникам (ну, и воскресным дням!).

Иногда указывают даже в процентах, какая мотивация преобладает у пьющих людей, но это неверно. У каждого пьющего, как правило, не одна мотивация в чистом виде, а целый букет! Сами пьющие люди нередко ссылаются на «обстоятельства»…

Но:

«Валя. Что значит, пьет по обстоятельствам! Сама по себе хочет и пьет, мы вот — хотим и пьем, а не из-за обстоятельств» (Л. Петрушевская, «Чинзано»).

Шесть факторов риска, девять признаков зависимости, девять типов личностей, шесть видов мотиваций…

Кому он нужен — спросит иной читатель, — этот скрупулезный подсчет и есть ли в нем практический смысл? Чего доброго, еще запоминать надо? Может быть, что-то стоит и запомнить. На самом деле за этим подсчетом стоит необходимость систематизации знаний об алкоголе и алкогольной зависимости, поскольку любая, даже спорная систематизация, все же ведет к упорядочению и углублению мыслей.

***

«Водка для нашего брата пользительна… И сколько ей одних названий: и соколик, и пташечка, и канареечка, и посошок, и маленькая, и на дорожку, и с дорожки, и сиволдай, и сиводрала…

Стало быть, разлюбезное дело эта рюмочка, коли всякий ее по-своему приголубливает» (М. Е. Салтыков-Щедрин, «Мелочи жизни. Портной Гришка»).

В какой момент совершается превращение мирного спиртного, утешительного и расслабляющего, — крепкого? — да и мы не слабые! — в пугающий алкоголь? Мы не алкоголь пьем, — мы водку, водяру, водочку… И все страшное — оно не про нас, не с нами, оно всегда далеко и с кем-то другим, как падающие на голову кирпичи и сосульки, как отравление грибами, как стремительная онкология, как землетрясение и потеря памяти…

Сколько страхов! А тут еще и водки выпить бояться? И почти восемь человек из десяти в больших городах предаются тихому, а порой буйному бытовому пьянству.

Как ни внушают, как ни уговаривают, что алкоголизм — болезнь (ну да, вроде геморроя, — кто бы спорил!), а все же страдать алкоголизмом считается постыдным. И когда известный «звездный» человек признается, что у него «были проблемы», невольно шевельнется в душе: зачем он? Лучше бы смолчал…

Почти каждому российскому, нашему пьющему человеку легче помереть от запоя, нежели стерпеть, что его назовут алкоголиком… Это там, «у них», с давних пор процветают и общества Анонимных Алкоголиков, и психологи с психотерапевтами. Там, «у них», не стыдятся ни пить, ни не пить. А у нас: «алкоголик», «алкаш», «алконавт» — характеристики паршивые, но «завязавший», «зашитый», «закодированный» — еще хуже… И врачи соответствующих специальностей не пользуются у пьющего народа доверием, любовью и признанием. Кто-то довольно метко назвал их «спихологами», правда, по другому поводу.

А вдруг какой-нибудь психоаналитик потащит на групповые занятия, расковыривать больные места, начиная с детства, — фрейдист! Вспоминается телевизионное ток-шоу с немудреным названием. Ведущий-психолог с низким лбом, баками и выражением лица, которое естественно смотрелось бы у пивной палатки, обращается к участникам на «ты», и тычет пальцем, восседая на высоком стуле… Некоторых вызывает, ставит перед собой и последовательно доводит до слез… «Ты облажалась!». Ваш автор ничего не придумал, и телевизор поскорее выключил. Так чем провинились бедные люди? Да вот, показалось — что-то в жизни неладно, и обратились… Представляете, что бы происходило с теми, кого называют алкоголиками?

Годы советской власти породили не только страх перед психологами, как об этом упоминает Д. Еникеева («Доктор,

научите меня пить умеренно»). Нутряной, интуитивный страх и отрицание распространились и на понятия и термины «алкоголизм» и «алкоголик». И не в последнюю очередь в этом повинна разгромная антиалкогольная пропаганда. Поэтому не алкоголь употребляет наш народ, а водку, о чем было уже сказано…

Может быть, взять за основу мнение, что **алкоголизм** доброкачественный и злокачественный, вкупе с **бытовым пьянством**, все же одна и та же Болезнь? Тем более, что между ними сложно провести черту? Может быть согласиться отчасти с трезвенниками и признать любое употребление спиртного, за исключением растираний и приема сердечных капель, проявлением одного и того же процесса? И пусть этот процесс носит одно и то же название: «пьянство», поскольку термин «алкоголизм» вызывает активное неприятие у всех социальных групп народонаселения, за исключением небольшого числа абсолютных трезвенников. Но и для них это слово ругательное! Пусть им пользуются врачи и, если хотят, социологи.

Бытуют же в народе понятия «рак» и «опухоль», тогда как у врачей существует множество названий для разновидностей этой болезни. Для чрезмерно грамотных и любознательных пациентов в медицинских картах шифруют диагнозы!

Фатальность заболевания склоняет к защите психики пациентов.

Предложили когда-то и исключить из повседневного лексикона слова «тучность» (может быть, кто-то помнит «печенье для тучных»?) и «ожирение», заменив их более благозвучным «лишний вес». И там, «у них», называют слабоумных альтернативно одаренными… Хотя самим-то одаренным на свое название вот уж наплевать, да и поменее их, чем у нас пьяниц!

«Горький пьяница» звучит столько же сочувственно, сколько и осуждающе. А вот «алкоголик» с его «алкоголизмом» — клеймо, и спокойно его воспринимают лишь опустившиеся личности. Жена, назвав мужа «мой алкаш», натолкнется на яростный отпор, а то и спровоцирует дебош и потасовку… А ласковое «пьяненький» и даже «пьяндыха» будет принято с благодарностью.

В самом деле, почему Одно Явление должно именоваться по-разному, хотя различаются только его последствия, да и то в зависимости от протяженности во времени (от стадии)?

Трудно представить, скольких благодарных пациентов обрел бы врач-нарколог, отказавшись от названий-ярлыков «алкоголизм» и «алкоголик»! Вреда от этого никому никакого не будет, а лишь польза от понимания и сочувствия пьющему человеку. А уж слов для определения степени пьянства и

зависимости в русском языке хватит!

Еще одно серьезное преимущество такого нововведения: ни один зависимый пьющий человек, не сможет игнорировать лечение по причине того, что он только Пьяница, но не Алкоголик!

Вашему автору очень хотелось обойтись в этой книге без неприятных слов и терминов, но пока их употребление остается общераспространенным, есть риск смешать все понятия. Путаницы же в проблемах пития и так хватает.

***

До сих пор речь шла об алкогольной зависимости, присущей долго и упорно пьющим людям. Зависимость же следует понимать двояко. Мы живем в обществе с повышенной алкоголизацией (сильнее, может быть, только приверженность к курению). Поэтому правильно будет сказать о выборе каждым человеком своего варианта отношений с алкоголем — будет ли он присутствовать в жизни и как?

Будет! Хотим мы этого или не хотим, алкоголь занимает немалое место в нашей жизни: не пьем мы сами — пьет кто-то рядом, кто разумно, кто без памяти; почти у всех есть родственники с общенародной проблемой, некоторые из них заболевают от многолетнего перепития… И материальная, и бытовая культура, в которой мы существуем, включает в себя Традиции Употребления Спиртного. Даже если мы сами не пьем — нам не укрыться от проявлений алкогольной зависимости. От пассивного курения уберечься проще… Существует понятие созависимости — так не все ли мы в той или иной степени созависимы?

Человеком, который поставил **выбор отношений с алкоголем** в один ряд с выбором вероисповедания, профессии, места жительства, спутника жизни, был О. Стеценко («Как не пить»). Это — его большая заслуга, хотя говорит он только о **зависимости**, которую каждый признает для себя **навсегда**.

Заключение это ошибочно. Раз и навсегда в жизни человека наступают только два события — рождение и смерть. Смена профессии, места и страны проживания, брачного партнера сегодня нередки, и тенденция эта стремится к росту…

Строя отношения с алкоголем, каждый входит в свою дверцу.

У людей, умеренно пьющих, всегда существуют в жизни главные ценности, самые ценные ценности, — и это не водка!

Система ценностей — совокупность значимых факторов, которая формируется в течение всей жизни, в соответствии с выбором человека, и ценности обретаются, теряются, перемещаются в главные или становятся менее важными,

реализуясь обычно в рамках выбора… Но только сберегаемая потаенная копилка этих ценностей позволяет человеку не утратить уважение к себе! Не зря о спивающемся человеке так часто говорят, что он многое растерял, потратил, да и самого называют «потерянный». Сегодня идет разговор уже о «потерянном поколении», проблема которого не в водке, а в деформации и утрате системы ценностей. Одаренные, незаурядные люди обычно имеют в жизни и цель, и дело, которые входят в систему ценностей. Кому повезет — обретает цель и Дело всей жизни, остальные — дела и занятия не ради заработка, а для души…

Образно можно представить себе Систему Ценностей в виде лестницы. Алкоголь вполне способен (и это нередко происходит!) занять не последнее место среди прочих ценностей, оттесняя и семейное благополучие, и родственные связи, и профессию, и увлечения, и даже имя… Так он перемещается все выше по ступенькам Системы… Для уточнения надо понять, что на одной ступеньке располагается только одна ценность! Алкоголь не может помещаться рядом, скажем, с работой. Поэтому и бытует присказка: если пьянка мешает работе — брось ее на хрен, эту работу…

По мере продвижения вверх Алкоголя из Системы выпадают сугубо личные, индивидуальные, а затем и общечеловеческие Ценности. В тяжелых, практически необратимых ситуациях он достигает первого места. Можно сказать, что на этом этапе — этой ступеньке! — человека уже нет. Сначала утрачивается личность, а затем человеческая особь. То, что остается, можно было бы назвать «овощем», будь оно совершенно безобидно…

Ваш автор позволит себе утверждать: тот, кто не разрушил свою Систему Ценностей, находится в безопасности, даже выпивая довольно много! Если такой человек переоценил свои возможности, алкоголь нанесет ему в основном физический вред, подточит здоровье…

«— В голову ударит, — ну, и омрачит отчасти… Затуманит, потому — настойка у меня… Водка настоена крепчайшая… А настоящего облегчения не вижу.

— Вот оно дело какое! И верно, что лучше бросить… Займись делом, оно, брат, тоже по голове-то ударит, не хуже настойки…» (В. Г. Короленко, «Ат-Даван»). Владимир Галактионович знал о важности «дела», противостоящего пьянству.

В этом заключается разгадка секрета пьющих творческих личностей, не потерявших тем не менее своего таланта. Творческие люди не бывают тупыми и толстокожими, поэтому часто прибегают к алкоголю и для расслабления, и чтобы

«подстегнуть» себя… Существует и народное присловье: «Талант не пропьешь!» Или: «Мастерство не пропьешь!».

Но: можно пропить, потерять время для реализации своего таланта, способностей! Небезосновательно считают, что пьянство — уход от реальной жизни и ее трудностей, тягот, нерешаемых проблем, а порой и радостей! Творческим личностям либо не надо бежать от реальной жизни, либо им есть куда еще податься помимо алкоголя? — что называется, окунуться в творчество! Обычно так и происходит: даже выныривая из моря водки, они возвращаются к творчеству. Справедливости ради надо отметить, что некоторые из них проживают недолгую жизнь, не рассчитав свои силы…

Здесь самое время привести несколько примеров.

Среди знаменитых пьяниц можно назвать и преобразователя России Петра Первого (1672–1725 г.г.), и ученого, поэта, переводчика Михаила Васильевича Ломоносова (1711–1765 г.г.), и композитора Модеста Петровича Мусоргского (1839–1881 г.г.); писателей — лауреатов Нобелевской премии — Синклера Льюиса (1885–1951 г.г.), Юджина О*Нила (1888–1953 г.г.), Уильяма Фолкнера (1897–1962 г.г.). Пристрастием к спиртному отличались и писатели Дж. Стейнбек (1902–1968 г.г.), Э. Хэмингуэй (1899–1961 г.г.), Эдгар По (1809–1849 г.г.), Джек Лондон (1876–1916 г.г.), Скотт Фицжеральд (1896–1940 г.г.). Некоторые были пьяницами запойными, наследственными… Среди наших отечественных классиков и современных писателей тоже трудно найти человека, непричастного к алкоголю, даже если впоследствии он примкнул к трезвенникам.

Милен Демонжо, жена сына Жоржа Сименона (1903–1989 г.г.), прожив с ним под одной крышей двадцать пять лет, рассказывает о знаменитом писателе, что он много пил и был больш̆ пьяница, но не алкоголик. При сильном характере и большой силе воли Сименон знал, когда остановиться, и мог месяцами не пить — работать над очередной книгой. Любимый герой Ж. Сименона — комиссар Мегрэ — то и дело прикладывается к стаканчику вина, пропускает рюмочку коньяку, запивает бесчисленные бутерброды несколькими кружками пива… Трудно сказать, соответствовало ли это питейное поведение привычкам самого Сименона, но нередки случаи, когда писатель наделяет свои персонажи собственным опытом.

Известный политический деятель Уинстон Черчилль перенес несколько инфарктов, но не отказался от алкоголя, и прожил долгую жизнь — с 1874 по 1965 г. г. Турецкий государственный деятель и реформатор, которого сравнивают с Петром Первым — Кемаль Ататюрк (1881–1938 г.г.) — отнюдь не сторонился

алкоголя, несмотря на мусульманство, и успел сделать очень многое.

Хирург Ф. Г. Углов у нас, конечно, один. Но хирурга Политимана (1685–1825 г. г.) — только ради справедливости! — можно поместить на противоположную чашу весов. Он прожил, как видите, 140 лет и ежедневно напивался (правда, пить начал довольно поздно: в 25 лет). Напрашивается мысль о том, что перед нами — два счастливых исключения из общего правила умеренности… По странному стечению обстоятельств еще один хирург — Эспаньо — прожил 112 лет, имея те же привычки, что и Политиман.

Одаренность, талант, мастерство, любая творческая деятельность — сами по себе большие Ценности, способные противостоять алкогольной зависимости, и алкоголь крайне редко может их вытеснить из Системы. Об этом надо помнить всем и не гасить в себе Божьи искорки, а прислушаться к себе и обзавестись хотя бы греющим душу занятием-забавой… Опять же справедливости ради: творческие люди иногда отказываются от алкоголя, считая, что не нуждаются в нем, или ценя время.

***

До сих пор речь шла только о людях пьющих или страдающих алкогольной зависимостью — об их об их душевных качествах, поведении, степени риска…

А кто такие убежденные **абсолютные трезвенники**? Поскольку они нередко агрессивны, желательно распознавать их издали, подобно лицам, упоминаемым В. Е. Ардовым: «Чтобы их за квартал можно было бы узнать — там фонарик на шапку, как у шахтера, либо — как у козы колокольчик… Что-то надо, товарищи…» («Обследователь»).

Смех смехом, но ведь пьяницу легко можно определить по внешнему виду, по поведению, а трезвенника?.. Активные трезвенники, правда, отличаются демонстративным поведением.

Это активные трезвенники во времена антиалкогольной кампании шипели: «Да пусть они упьются одеколоном и политурой и передохнут, сволочи!».

Это они проходят мимо упавшего на улице человека: «Пьяная рожа!». (Гуманисты — что тут скажешь. Так и обдает душевной теплотой!).

Именно они своей непримиримостью и нетерпимостью вызвали неприязнь пьющих людей к непьющим и разделили общество!

Их, по мнению главного внештатного нарколога России Е. А. Брюна, около 5 % (на 2 % действительно зависимых пьяниц, которые нуждаются в лечении). Правда, трезвенники приводят

собственные цифры, ссылаясь на опросы, и называют в числе своих сторонников и 20, и 30, и 50 % взрослого населения!

Сколько их на самом деле?

Существует список знаменитых трезвенников — их насчитали аж 367! Не так уж много от времен А. Линкольна до наших дней, включая политиков, писателей, ученых и звезд шоу-бизнеса…

Трезвенники бывают разные. Среди них — в меньшинстве те, кто вообще никогда не пил (Л. Ландау (1908–1968 г.г.) дал в молодости зарок никогда не пить, не курить и не жениться), и в большинстве — те, кто бросил пить сознательно или вынужденно, то есть со временем и опытом впал в трезвость.

Прирожденные трезвенники — самая редкая категория! — те, кто унаследовал семейные традиции обходиться без спиртного; они обычно уверены в себе и терпимы. Сюда же можно отнести и тех, кто не пьет потому, что… не нравится вкус напитка. У этих людей нет потребности в специфическом воздействии алкоголя на организм.

Бесспорно то, что злостно пьет один, а отвращение к алкоголю могут получить несколько человек. На одного запущенного в медицинском и социальном смысле пьяницу приходится как минимум один пострадавший, который вынужден с отвращением терпеть его в быту и мучиться. Такие порой с детства созависимые люди нередко становятся трезвенниками. Дети алкоголиков не только в группе риска — некоторые получают такую «прививку от зависимости», которой никому не пожелаешь…

Сознательный выбор делают люди, которым не позволяет пить профессия, где нужны безотказные реакции, точность, повышенная ответственность… Не исключение и люди творческих профессий (упомянутый Ж. Сименон, братья Стругацкие), поскольку не всем нравится творить «в приподнятом настроении».

Многие трезвенники — те, кто прошел период забубенного пьянства, и пить им стало тяжело или надоело (бывает и такое!).

Среди трезвенников немало просто больных людей: кто принимает лекарства, несовместимые с алкоголем, кто бросает пить после обострения болезни, а кто останавливается потому, что чувствует себя на пороге зависимости (А. Розенбаум). Н. Басков физиологически не воспринимает спиртное (а может быть, так себя позиционирует, потому что был замечен в распитии коньяка на ток-шоу). Г. Сукачев алкоголь употребляет, но считает себя сторонником трезвости! М. Боярский — фактически трезвенник (из-за болезни), но противник трезвости… В. В. Похлебкина трезвенники зачисляют в свои ряды, тем не менее он был просто малопьющим человеком.

Вынужденные трезвенники нередко считают себя обделенными, ущербными из-за того, что не могут «пить как все». Поэтому особо следует выделить людей, которые знают, что такое алкоголь, выпивали, но сознательно, а не вынужденно, решили, что трезвый образ жизни им более всего подходит.

Наверное, если человек с какого-то момента своей сознательной жизни пожелал выпивать, пусть даже с риском спиться, — это его выбор. Занимаются же люди экстримом с риском свернуть себе шею…

М. Горький, который сам разных напитков не чуждался, высказался вполне афористично: «Пьяниц не люблю, пьющих понимаю, непьющих — опасаюсь». Похоже, что этого мнения до сих пор придерживается большинство наших людей.

***

Воздействовать на психологию человека легче, нежели на генетические и физиологические особенности, не говоря уж о социальных условиях!

Поэтому самое непосредственное отношение к психологии имеет литература об алкоголе: не научные труды, а популярные издания, которые отличаются обычно резкой антиалкогольной направленностью, нетерпимостью и недоброжелательностью и… занудством. Ни в коей мере не умаляя заслуг великого врача Ф. Г. Углова, все же можно отметить грубоватую прямолинейность его антиалкогольных книг и статей, отсутствие сопереживания и чувства юмора…

Исключения редки, и среди них книги: «Доктор, научите меня пить умеренно» (Д. Еникеева), «Особенности национального похмелья» (А. Боровский), да еще «Занимательная наркология» А. Макаревича. Запьянцовский фольклор в свою очередь меток и остроумен; Д. Еникеева даже не смогла себе отказать в его цитировании…

Казалось бы, какое веселье по поводу критической для страны темы? Но российские пьяницы давно поднаторели в умении говорить о страшном смешно…

Обычно авторы антиалкогольных книг и брошюр предлагают нам две крайности: либо уже чертей гонять, либо переходить на кефир и квас, не более стакана! Да и эти невинные напитки напрочь запрещают «ждановцы»!

«В конце концов — кто я такой, чтоб не пить?» — отвечает им М. Жванецкий (программа «Дежурный по стране», 2 апреля 2007 года).

Есть и переводные издания, которые грешат, к сожалению, не только небрежностями перевода. Вообще зарубежные пособия по борьбе с алкоголизмом непригодны для российского человека по

той же причине, что и переводные инструкции по пользованию бытовой техникой: никогда не знаешь, то ли хохотать, то ли пожимать плечами…

Для примера можно указать на известный труд Аллена Карра «Легкий способ бросить пить», который содержит ошибки логические и фактические (подмена понятий!). Алкоголики, дескать, пьют потому, что испытывают жажду, а алкоголь обезвоживает; алкоголики говорят, что им нравится вкус напитка, хотя это может относиться лишь к более слабым напиткам — вину и пиву (показали бы хоть одного, которому нравится вкус водки!). А. Карр издевается над ценителями тонкого вкуса и «букета» вина, попирая многовековое искусство и культуру виноделия… Некоторые действительно верные его мысли забалтываются и теряются в многословии.

Утомляет назойливое бесконечное повторение «Это правда!», «Это легко!» и особенно «ЛЕГКИЙ СПОСОБ!». Между тем восточная мудрость гласит: «Сколько не говори «халва», во рту слаще не станет». А у кого не получится воспользоваться таким «легким способом», всегда можно сослаться на несоблюдение основных правил чтения книги: не читали, например, на трезвую голову, — правда, непонятно, как это сочетается с условием не бросать пить, пока не дочитаете до конца; или были недостаточно объективны…

А. Карр и его собратья по перу изобрели разные «легкие способы»: кроме легкого способа бросить пить еще и легкий способ бросить курить, и легкий способ похудеть… Легкость эта существует, по всей видимости, только в их головах. Как не вспомнить хлестаковскую «легкость необыкновенную в мыслях»! (Н. В. Гоголь, «Ревизор»). Ведь не то что бросить пить, но и допиться до серьезной зависимости совсем нелегко, если на это могут уйти десятилетия…

Ошибка и слабое место антиалкогольной пропаганды в целом и литературы в частности заключается в том, что, несмотря на все их усилия, **физиологическую зависимость нельзя преодолеть психологическими приемами!**

Типичным можно назвать подход к алкогольной зависимости как к «болезни воли». Действительно, вопрос о силе воли и ее значении всегда возникает при оценке взаимоотношений человека с алкоголем. Во многих случаях можно говорить о дефекте, ослаблении воли у людей зависимых. Но совершенно напрасно некоторые авторы льстят пациентам наркологических клиник, сообщая, что у алкоголиков, оказывается, очень сильная воля. Напротив, А. Карр вообще считает, что воля и не нужна человеку, который решил бросить пить, (Господи, а мы-то

думали!) потому что он может воспользоваться «легким способом»!

О. Стеценко в книге «Как не пить» уверенно утверждает, что главная проблема алкоголизма скрыта не во внутренних органах, а в душе. Оказывается, «алкоголики люди очень волевые», потому что «какой силой воли нужно обладать, чтобы так рисковать своим здоровьем и жизнью, начиная выпивать, помня о том, чем это закончилось в прошлый раз?». Уважаемый доктор еще бы сказал, что пьющий человек буквально заставляет себя пить, напрягая волю и преодолевая отвращение! Не бывает такого.

Бывает по-другому: сколько силы воли нужно, чтобы, преодолев похмелье, поднять себя с постели, привести в порядок, добраться до работы и работать, не подавая виду… Некоторым это удается долгое время, но не всю жизнь.

Так есть ли Сила Воли у пьющих людей?

Безусловно. Но усилия приложены не к нужной точке, не к тому месту. Все равно что вместо шкафа пытаться сдвинуть стену относительно него.

Куда меньшие усилия понадобились бы для отказа от спиртного, если уже возникли такие житейские трудности. И для умеренного, упорядоченного его потребления тоже потребуется немало сил! Каждый, кто пытался худеть, знает: несколько дней вовсе не есть гораздо легче, чем в течение длительного времени есть понемногу и невкусное.

Но что нам в жизни двигать, а во что упираться лбом до звона в ушах — выбираем мы сами…

Вообразите картину: человек со связанными руками. Ему, связанному, крайне трудно жить, при этом нет большой разницы в том, связаны ли руки спереди или сзади. Представьте, что у людей с алкогольной зависимостью руки связаны сзади, — они скованы во всех своих действиях. У тех, кто испытал на себе влияние антиалкогольной пропаганды, ограничений и запретов, руки тоже оказываются связанными, пусть спереди!

И те, и другие не чувствуют себя свободными в выборе поведения и отношения к алкоголю.

И те, и другие испытывают Страх перед Алкоголем!

А ведь именно к свободе выбора должен стремиться человек! Приходится признать, что самыми свободными оказываются ненапуганные, но непьющие люди, у которых и потребности в этом нет… Преимущество немалое, но таких людей совсем немного, и книга эта не для них. (В конце концов, свободен и тот, кто не обременен домом, семьей, работой, имуществом… И люди, познавшие такую свободу, не хотят с ней расставаться!).

Свободен и тот, кто сам выбрал и выстроил свои отношения с

алкоголем, кем не управляет алкоголь!

При несложных хирургических процедурах больного обычно не привязывают к столу, но… велят подложить руки под попу, во избежание ненужных порывов. Такая позиция очень способствует принятию волевого решения и при общении со спиртными напитками…

***

Подобно тому, как каждый в одиночку умирает, так и каждый пьющий человек однажды оказывается один на один с алкоголем — как со смертью…

Мрачная перспектива? Еще бы. Но природа создала нас примерно одинаково, и проблемы пьяниц во многом общие. Миллионы людей могут правильно выстраивать отношения со спиртным — значит, надежда и возможность есть у каждого.

Эти отношения вполне можно сравнить с брачными. Казалось бы, алкоголь — один, а для возможного брака большой выбор партнеров… На первый взгляд парадоксально, но и брачные отношения могут не складываться ни с одним партнером, потому что причина — в самом человеке. Сходство не только в этом. Например, если в браке супруги приняли решение «пожить отдельно», то семья, как правило, больше не сложится. Если вы решили даже временно отказаться от совместного существования с алкоголем, скорее всего это приведет к трезвости. Но не исключены и срывы, переходящие в запои…

А вообще-то народный опыт давно определил кратко и емко, как следует относиться к алкоголю:

можешь (умеешь) пить — пей;

можешь не пить — не пей;

не можешь (не умеешь) пить — не пей;

не можешь не пить — пей…

Теперь можно сделать некоторые обнадеживающие выводы:

Привычка еще не есть зависимость.

Устойчивые привычки и правильное пищевое поведение смогут противостоять впоследствии возникновению алкогольной зависимости.

Правильные привычки могут предотвратить зависимость. Вредные привычки можно вытеснить и заменить здоровыми.

Необходимо правильно выбрать и сознательно выстроить отношения с алкоголем. Важно создать и сохранять свою Систему Ценностей, не позволяя алкоголю занять в ней значимое место.

Глава 5. В чем ошибались Лев Толстой и Николай Семашко, или Еще раз о культуре пития

Не водкой единой… «Теория умеренного пития» и «теРРория трезвости». Питейные правила. «Мне больше не наливайте!». Питейные радости: оптимизировать процесс выпивки. Культура пития — культура застолья.

«Однако культура в объятья первого желающего не падает»

Б. Пастернак, «Охранная грамота».

«Мы, как выпьем — головою в яства,
Или бьем кого-нибудь по линзам.
Нет еще у нас культуры пьянства
и алкоголизма»

Мих. Векслер

«Пей за столом, да не пей за углом»

Пословица.

Культура — область человеческой деятельности, связанная с самовыражением человека, проявлением его субъективности. Обычно культуру определяют и как возделывание, воспитание…

Культура употребления спиртного не только существует почти столько лет, сколько и человеческое общество, но и составляет часть культурного наследия. Все, что составляет суть любой культуры, можно отнести и к Культуре пития, где присутствуют и упадок, и развитие, и отдельные слои, и субкультура…

Так сложилось, что в советском государстве десятилетиями, за исключением редких светлых промежутков, практически запрещали произносить слово «культура» вкупе со словом «питие», «питье». Пожалуй, лишь с конца 50-х годов и до начала 60-х прошлого века пропагандировалось культурное питие — в малых и умеренных дозах, в каковых допускалась и сама пропаганда. Обычно же подразумевалось, что употребление спиртного всегда безобразно… Не столь откровенно, но

последствия совдеповской антиалкогольной политики проявляются вплоть до сегодняшнего дня.

…Хочешь выпить «культурно»? За стол присесть, да еще с рюмкой?! Иди бухай в подъезд, на троих, из захватанного бутылька, из треснутого пластикового стаканчика… Заесть чем-нибудь? Матом закусишь или «курятиной», рукавом занюхаешь…

Выжрал? Вот ты и есть настоящий алкоголик! И всхлипнул бы по тебе в прежние времена лечебно-трудовой профилакторий.

Отрицание культурного пития, конечно, плод раздумий и вдохновения не только советских идеологов.

В 1890 году Лев Толстой писал: «…ужасны знакомые нам последствия потребления алкоголя на отъявленных пьяницах; но без сомнения ужаснее последствия для всего общества того, считавшегося безвредным, умеренного употребления водки, вина, пива и табака, которому предаются большинство людей, а в особенности образованные классы нашего мира. Эти последствия должны быть ужасны, если признать то, что нельзя не признать, что руководящая деятельность общества — деятельность политическая, служебная, научная, литературная, художественная производится большей частью людьми, находящимися в ненормальном состоянии, людьми пьяными».

Между тем XIX век считают «золотым веком» русской поэзии и веком русской литературы!

В конце XIX века написали лучшие произведения Н. С Лесков, А. Н. Островский, В. Г. Короленко, И. А Бунин, А. Куприн, М. Горький, Д. Н. Мамин-Сибиряк, К. М. Станюкович, В. В. Вересаев, Л. Андреев, философ В. В. Розанов…

А. П. Чехов в 1888 году получает Пушкинскую премию, а в 1890 году совершает путешествие на Сахалин. В 1889 году М. Е. Салтыков-Щедрин пишет «Пошехонскую старину»…

С 1870 по 1918 год тиражом более 200 тысяч экземпляров издается еженедельный иллюстрированный журнал для семейного чтения «Нива», с ежегодным бесплатным приложением собраний сочинений русских классиков…

Вот еще некоторые примеры, приводимые произвольно, навскидку, чтобы не цитировать целые страницы энциклопедий.

И. Репин в 1887 году написал портрет Л. Толстого. В. А. Серов в этом же году пишет свою самую известную картину «Девочка с персиками». В 1890 году написана картина К. Маковского «Под венец», и М. А Врубель создал своего «Демона». В 1891 году В. И. Суриков запечатлел образ русского здоровья и веселья в картине «Взятие снежного городка». В. Д. Поленов в 1888 году написал полотно «Христос и грешница», а в 1891-м — «Ранний снег»… Известная картина «Иван-Царевич на сером

волке» написана В. М. Васнецовым в 1889 году.

Композитор А. Г. Рубинштейн в 1880-х годах разработал (помимо занятий творческой деятельностью) проект организации общедоступных концертов и оперных спектаклей. В эти же годы созданы симфонии А. К. Глазунова и С. И. Танеева. В 1890 году поставлен балет «Спящая красавица», опера «Пиковая дама», звучит духовная музыка Чайковского и Рахманинова…

В Санкт-Петербурге в 1890 году основан Международный конкурс пианистов и композиторов.

В том же 1890-м состоялось первое выступление Федора Шаляпина.

В 1892 году в собственность Москвы передана Третьяковская галерея.

В 1876–1877 годах совершил свою экспедицию Н. Н. Миклухо-Маклай…

В 1882 году принято первое фабричное законодательство, отменена подушная подать. В 1884-м принят Университетский устав.

В 1886 году состоялось открытие Закаспийской железной дороги.

В 1890 году принято новое Положение о земских учреждениях. Возникает коллективная форма работы адвокатов — юридическая консультация, сегодня всем знакомая. В расцвете талант адвоката и судебного оратора Ф. Н. Плевако…

В этом же году Россия участвует во Всемирной выставке в Париже; на устройство павильона и прочее потрачено более пяти миллионов рублей, в том числе три миллиона частных пожертвований!

В 1891 году начато строительство Сибирской железной магистрали.

Несмотря на голод 1981–1892 годов, начиная с 1893 года (по 1899) в России происходит подъем и рост промышленности…

Что же, все это проделано спьяну, «людьми, находящимися в ненормальном состоянии», — или для достигших такого же состояния людей? Вопрос, ответа не требующий… Но и не трезвенники все они были, — история бы о таких фактах не умолчала!

Пока любая тема не становится объектом особо пристального внимания, да еще маститого писателя, она и не видится глобальной. А в эти же годы проблемы употребления алкоголя как раз внимательно исследовались. Так, российский психиатр С. С. Корсаков в 1887–1890 годах описал алкогольный психоз, который и называется по сей день «корсаковский».

Поборники трезвости также цитируют (объективности ради

последуем их примеру!) Н. А Семашко: «Пьянство и культура — вот два понятия, взаимно исключающих друг друга, как лед и огонь, свет и тьма» (1928 г). Если вникнуть, налицо дешевая большевистская демагогия! (А так хотелось о ней навсегда забыть! Да и забыли бы, но агрессивные трезвенники без зазрения совести и небезуспешно сегодня применяют тактику ведения дискуссии с использованием некорректных приемов).

В мире, нас окружающем, существуют и лед, и пламень, и свет, и тьма, и просто вода, и водка! Нисколько не думая о Николае Семашко, первый исследователь феномена русской водки В. В. Похлебкин напоминает об одном из старых ее названий: «Огонь да вода». Так во второй половине XVIII века называли хорошие, очищенные сорта водки, приготовленной частным образом, «для себя» — ведь водка действительно состоит из двух частей: спирта (огонь!) и воды. Вот вам и взаимно исключающие понятия!

И. Павлов доказал когда-то, что после минимальной дозы алкоголя в головном мозге парализуются отделы, где заложены элементы воспитания! Если понимать буквально, то ложки коньяка, добавленной в чай или кофе, достаточно, чтобы превратить человека в неуправляемую свинью! Однако опыт показывает, что такой результат наступает после изрядного количества выпитого, и то не у всех — некоторые успевают, например, мирно заснуть… Не стоит умалять заслуг И. Павлова, но сегодня, владея более совершенными методами исследования, ученые доказали, что алкоголь отнюдь не заставляет человека забыть о морали, о нравственных запретах, — он лишь вызывает у человека желание потворствовать собственным желаниям и порывам. Следовательно, если употреблено не чрезмерно…

***

В основе умеренного пития, как и алкогольной зависимости, лежат те же три составляющие, Три Составные Части.

Первая — **физиологическая**, рассмотренная в первой главе. Чтобы обеспечить физиологическую сторону умеренного пития, надо соблюдать правила пития (о них далее), следить за самочувствием, постоянно снабжать организм теми питательными веществами, которые позволят использовать алкоголь во благо, а не во вред.

А для этого и служит полноценная Еда! О своей наследственной расположенности должен знать каждый — и обычно знает. Исключение — сироты, которые в будущем, видимо, смогут без проблем сделать соответствующие анализы.

Вторая — **психологическая**; для нее при умеренном питие характерны устойчивое мировоззрение, выработанная система

ценностей, творческие способности и наклонность к творчеству…

Третья — **социальная**, которая менее всего поддается изменению под воздействием отдельной личности. Поэтому становится особенно важна способность человека адаптироваться к любым условиям, — чему, в свою очередь, может помочь разумно употребляемый алкоголь.

Теперь пора подойти непосредственно к **теории умеренного и культурного пития**, которой прямо противостоит **теория трезвости**!

Правомерно ли это противостояние?

Ведь сторонники обеих теорий преследуют одну цель, у них одни и те же благие намерения, один принцип: **алкоголь не должен причинять вред отдельному человеку и обществу в целом.**

К сожалению, нельзя быть умеренным трезвенником, зато можно быть умеренно пьющим.

Сторонники умеренного и культурного пития не выступают с лекциями, не ведут семинары, практически не имеют литературы. Тем не менее постоянно подвергаются нападкам со стороны трезвенников. И даже название теории преподносится не иначе как в сопровождении разнообразно сгруппированных кавычек… (хотя кавычки, применяемые к нашим определениям, надо бы оставить Жданову и его соратникам — пригодятся для писающих и пукающих бактерий!). Словотворчество трезвенников вызывает легкую оторопь: сторонников умеренного пития называют «алкоголепийцами» (по ассоциации с кровопийцами, видимо!) и «культурпитейщиками». Корявые и неуклюжие, эти определения не то что на язык — в строку не ложатся!

К сожалению, абсолютные трезвенники часто проявляют нетерпимость даже к незначительному употреблению спиртного. А государственная антиалкогольная политика и проводимые в ее рамках мероприятия в советское время **фактически поставили пьющего человека вне закона! Так теория превратилась в теРРорию трезвости**!

На протяжении многих лет в государственных масштабах боролись не с алкоголизмом, а с алкоголиками, искореняли не пьянство как порочное явление, а его носителей — людей… Медицинские вытрезвители и лечебно-трудовые профилактории применяли ограничение свободы человека, как правило не совершившего преступных деяний. Таким образом, они служили дополнительным средством устрашения.

Абсолютные трезвенники предлагают людям нечто вроде аскезы: перестать жрать водку и пиво — а потом, может быть, вообще перестать жрать? Не зря подъем антиалкогольного

движения совпадает с тяжелыми временами, с кризисами и прочими социальными потрясениями, когда с питанием возникали немалые сложности…

Умеренное культурное питие предполагает и некий (не самый низкий!) уровень общей культуры, и стабильность, и определенный, пусть умеренный материальный достаток! Хотя культура пития существовала в любом обществе и во все времена, переживая упадок, чаще в неимущей среде, — вместе с упадком общей материальной культуры.

Интересно, что существует разница в продолжительности жизни пьющих мужчин с высшим образованием и без него: 73 года против 54-х, хотя стрессов у первой группы явно больше! Разница в 19 лет как раз и объясняется Культурой Употребления Спиртного. Пусть трезвенники попытаются придумать иную причину!

Добровольное самоограничение, осознанное воздержание от чувственных удовольствий в добавление к тому, что советский человек и так был ограничен в еде, комфорте (а секса в СССР, как известно, не было…)? Оставались доступными водка да сон! Выпил — и упал…

Конечно, предаваться простым радостям жизни надо не только ради результата, отдуваясь и отваливаясь от стола, от партнера, падая со стаканом… Сам процесс стоит того, чтобы находить в нем удовольствие, вдохновение, полноту жизни!

На смену культурному питию должны была бы прийти культура трезвости. Но о ней, как правило, не говорят!

Может быть, потому, что она просто не сформировалась?

Кто-то наверняка помнит, что за фарсы получались из безалкогольных свадеб и прочих социалистических празднеств во времена антиалкогольной компании. Водой или соком запивать все подряд за столом или произносить тосты и чокаться бокалами с газировкой? Смешно. В нашей культуре очень мало трезвых обрядов (пусть трезвенники приведут примеры!) — разве что молитвы в быту и некоторые церковные обряды, к быту никак не относящиеся.

В идеале надо совершенно отделить **ритуал — процесс пития! — от результата.**

Возможно ли это сегодня? Придется согласиться с тем, что невозможно: ни сегодня, ни завтра, ни послезавтра… Правда, Е. Вильмонт пишет: «Когда папа уже лыка не вязал и запросил у Гиви пощады, тот заявил: «Коля, так нельзя, не можешь пить, ладно, будем чокаться виноградинами!» И впрямь, они сидели, глядя друг на друга с обожанием и чокались крупными виноградинами». («Дети галактики, или Чепуха на постном

масле»). Но это происходило в Грузии, в стране древней и утонченной культуры винопития, — пития вина, а не водки. В России никто бы и не согласился чокаться, скажем, надкусанным соленым огурцом…

Отнимая у людей спиртное, надо что то предложить им взамен.

А что именно?

Культуру пития трезвенники отрицают, а культуры трезвости, оказывается, нет! Да и появись у энтузиастов какие-то новые традиции, их невозможно будет никому навязать. Никакую культуру нельзя насаждать насильно, действуя методами Петра Первого, потому что могут наступить непредсказуемые последствия.

Сторонников теории умеренного употребления спиртного часто обвиняют в Совращении Малолетних — дескать, именно молодежь становится жертвами культурного пития. Уместно будет по этому поводу привести слова Л. Петрушевской, поскольку персонажами ее произведений часто бывают пьющие люди, — тема эта ей знакома.

«Дети понимают жизнь и легко принимают ее простые правила. Они готовы именно к пещерному существованию. Они портятся страшно быстро, возвращаясь к тому, древнему способу жизни, с сидением кучей перед очагом, с коллективной едой всем поровну, вожакам больше, последним и слабым меньше или ничего. С общими самками. Без постели, без посуды, есть руками, спать на чем стоишь, курить вместе, пить тоже, выть вместе…» («…Как цветок на заре»).

Поборники трезвости часто апеллируют к опыту мусульманских народов — дескать, они на все 100 % непьющие, и это не мешает им жить и свободно общаться. При этом забывают, что и «трезвые» народы не избежали той или иной наркотической зависимости: они обычно много курят, и не всегда табак, употребляют крепкий (крепчайший!) кофе и неимоверное количество сладостей…

Почему именно на Умеренном и Культурном Питие настаивает теория? Разве **культура** сама по себе не подразумевает **умеренности?** — может спросить дотошный читатель. Верно, но умеренность сама по себе, без культуры и соблюдения Правил пития, невеликая ценность!

Обратимся в очередной раз к допустимой и безопасной норме: 8 л чистого этанола в год. Если представить, что человек одиннадцать месяцев не пьет совсем, а потом впадает в запой и выпивает 15–18–20 бутылок водки за неделю-другую… Норма соблюдена, а при чем здесь культура, не говоря уже о

пошатнувшемся здоровье?

***

В древности приготовлением дурманящих напитков ведали жрецы. Они же устанавливали и **Правила пития**, а мы их попросту унаследовали. И там и тогда, где и когда мы их придерживаемся, у нас не возникает проблем со спиртным!

Если попросить десять-пятнадцать человек ответить, не задумываясь, какие они знают правила пития, почти все ответят, что пить надо в меру, закусывать… Некоторые скажут, что надо уметь пить, не объясняя, что стоит за этим умением, — а за ним стоит **знание**.

То, что обычно называют Правилами пития, чаще всего — советы по употреблению спиртного, входящие в рамки Правил: что и чем закусывать, как быстрей протрезветь, как не страдать с похмелья… Поэтому советы самым подробным образом рассмотрены отдельно, а в этой главе уместно будет остановиться именно на Правилах, в которых и реализуется культура пития.

Общие Правила пития включают в себя более детализированные **Личные, или Индивидуальные правила пития**; сюда же входят и **«Правила безопасности».** Наглядно показать их соотношение поможет схема, а содержание ее раскроем дальше…

***

В смысле узком, прямолинейном и предельно обиходном **культура пития — свод простых правил.** В основном это как раз то, что выразил неугомонный Омар Хайям[5]:

«Запрет вина — закон, считающийся с тем,
Кем пьется, и когда, и много ли, и с кем.
Когда соблюдены все эти оговорки,
Пить — признак мудрости, а не порок совсем».

Правда, ему активно, и даже с некоторым остервенением противостоит Александр Зиновьев со своим «Манифестом» и последователями:

«Пей лучше много, а не мало,
Пей, где, когда и с кем попало…».

Итак:

Кто может пить?

Когда можно пить?

Сколько можно пить?

С кем следует пить?

Ответы на эти вопросы позволяют определить, КАК человек пьет! Хотя есть еще небольшое «где», проигнорированное Омаром Хайямом, но и на него придется ответить.

Таким образом, существуют шесть составляющих, шесть условий, шесть ограничений и оговорок культурного пития! Можно сказать, что это — одна из **моделей взаимоотношений человека со спиртным**.

Если копнуть глубже, сразу следует назвать **два типа личного питейного поведения:**

— традиционная выпивка по праздникам и выходным и

— ежедневное употребление спиртного за едой

(употребление спиртного помимо еды явно недопустимо!

Это поведение совмещается довольно часто, но не всегда — некоторые выпивают только в компании по праздникам, а некоторые — реже! — выпивают ежедневно, но избегают участвовать в застольях или не пьют там, чтобы не позволять себе лишнего. Понятно, что несколько разными будут и правила пития для застолья и «одиночных заплывов»…

Читайте дальше!

Единые правила и законы употребления спиртного для всех выработать невозможно, поскольку комплекс ферментов у каждого организма свой. Индивидуальны и особенности кровообращения, усвоения пищи и т. д. В народе давно подмечено, что есть люди «со слабой головой», которые «не держат стакан» (по аналогии с выражением «держать удар»), — и им лучше не пить. Те, у кого «крепкая голова», могут выпить много, не пьянея сильно, и без последствий. Существует известная поговорка на этот счет: «Пьян да умен — два угодья в нем».

Так что вопрос **«кто может пить?»** не должен вызывать удивления. В другом переводе Омара Хайяма, кстати, вместо мудрости говорится о здравомыслящем человеке: «Всем здравомыслящим вино разрешено». Понятно, что человек должен здраво оценивать свои возможности и состояние здоровья, знать правила пития. С юным возрастом это, как правило, несовместимо, а приходит с годами. К тому же не раз отмечалось, что полезные свойства алкоголя проявляются не у молодых, а у взрослых — более того, зрелых людей.

На вопросы, **когда и с кем можно пить**, отчасти отвечает

поговорка:

«Первую, как свет, призвав друга в привет; вторую перед обедом, с ближним соседом; третью с молодцами пополудни, и то в праздник, а не в будни».

Сегодня такая манера пития может показаться чрезвычайно умеренной, но надо помнить, что, кроме обычных религиозных праздников, таковыми были и воскресенья! Сейчас для нас суббота-воскресенье — просто «выходные» дни, а наши предки по воскресеньям пекли пироги, ходили не только в церковь, но и в гости, и на гулянья, и традиционно выпивали.

Свод законов Российской империи устанавливал, помимо 52-х воскресных дней (именуемых «еженедельными праздничными днями») православные праздники (по старому стилю): 1 и 6 января (Новый год и Богоявление), 2 февраля (Сретенье), 25 марта (Благовещение), 9 мая (День перенесения мощей Св. Николая), 29 июня (праздник св. апостолов Петра и Павла), 6, 15 и 29 августа (Преображение Господне, Успение Богородицы, Усекновение главы Иоанна Предтечи), 8, 14 и 26 сентября (Рождество Богородицы, Воздвижение Креста Господня, Праздник св. Иоанна Богослова), 1 и 22 октября (Покров Богородицы и день празднования Казанской иконы Богоматери), 21 ноября (Введение во храм Богородицы), 6, 25, 26 и 27 декабря (день Николая Чудотворца, три дня праздника Рождества Христова), пятницу и субботу сырной (масленичной) недели, четверг, пятницу и субботу страстной недели, всю пасхальную (Светлую) неделю, день Вознесения Господня и 2-й день (понедельник) праздника Сошествия Святого Духа, а также дни рождений и тезоименитств императора и императриц, тезоименитства наследника, восшествия на престол и коронации императорской четы (по материалам монографии С. Малышевой «Праздный день, досужий вечер»).

Надо сказать о том, что **культура пития — это исключительно культура досуга.** Поэтому доводы абсолютных трезвенников об ущербе и убытках, причиняемых экономике умеренным употреблением спиртного, явно несостоятельны. Выпивка, будь она эпизодической или регулярной, допустима по условиям Умеренного Культурного пития только во время отдыха. Это условие само по себе задает определенный ритм употреблению спиртного, зависящий от смены труда и отдыха. Поскольку время отдыха — понятие более широкое, нежели досуг, каждый человек вправе сам выбирать время для употребления спиртного или отказа от него — как и для прочих занятий.

Отрицательную роль сыграла отмена — а по сути,

уничтожение! — Советской властью всех традиционных государственных и церковных праздников.

«…методологическо-педагогический сектор перешел на непрерывную неделю и вместо чистого воскресенья днями отдыха Хворобьева стали какие-то фиолетовые пятые числа…» (И. Ильф и Е. Петров, «Золотой теленок»).

Заменить их надуманными и никому не ведомыми «пролетарскими» праздниками удалось очень не скоро. Тем временем застолья с возлияниями становились все более обыденными, утрачивалась культура праздников. Соответственно и выпивка все более переходила в повседневный обиход, а ее обрядовая сторона со скудным бытом становилась все примитивнее…

Даже суббота, добавленная к выходным уже на памяти наших бабушек и дедушек, не изменила ситуации, потому что выходные остались обезличенными. Только питье «по выходным» стало занимать больше времени: «Нам всего-то нужно: суббота, воскресенье, да часть пятницы и часть понедельника» (Л. Петрушевская, «Чинзано»).

Определенную тревогу вызывают успешные попытки совместить выпивку с другими способами проведения досуга. Одно дело, выпив, посидеть за компьютером, посмотреть телевизор, послушать музыку, заняться чем-либо по дому… И совсем другое — податься «на люди». Даже прогулка навеселе может оказаться предосудительной! Между тем развлекательные мероприятия многие люди не воспринимают на трезвую голову.

«Дай, думает, все равно — зайду в кино. Человек, думает, я культурный, полуинтеллигентный, чего мне зря по панелям в пьяном виде трепаться и прохожих задевать? Дай, думает, я ленту в пьяном виде посмотрю. Никогда ничего подобного не видел». (М. Зощенко, «Прискорбный случай»).

Это выходит за рамки культурного и умеренного пития, поскольку нарушается **принцип «допустимости места».**

Где выпивать? — тоже вопрос немаловажный, потому что для пития отведены либо жилища, либо специально предназначенные для этого места, — как правило, с подачей еды. Во всех прочих местах, особенно людных, употребление спиртного запрещено, а в каком виде там прогуливаться и присутствовать — это и есть вопрос вашей личной культуры… Распивать алкоголь сегодня нельзя: во дворах, подъездах, на лестничных площадках, в лифтах домов, на детских площадках, в скверах, парках, на водохранилищах и пляжах, в пределах любых территорий, предназначенных для отдыха, туризма и занятий спортом. С этим не поспоришь.

Поэтому когда и где выпивать, каждый решает сам, но надо определить для себя либо ситуации, в которых выпивка для него приемлема, либо другой тип употребления спиртного. **Делая выбор, вы тем самым задаете себе собственный ритм пития**, о важности которого уже говорили.

Помня о том, что застольем с выпивкой обычно отмечаются праздники (и это самый древний тип употребления!), следует выбрать праздники любимые, предпочитаемые, а не искать в календаре, по какому бы поводу сегодня устроить банкет… (Помните любимый российскими пьяницами пресловутый «День рождения русской балалайки»?). Хотя выпущен даже календарь с 365-ю знаменательными датами и событиями!

С понятием **«когда?»** тесно связаны **поводы пития**.

«Для пьянства есть такие поводы:
Поминки, праздник, встреча, проводы,
Крестины, свадьбы и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровленье, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин,
И просто пьянство — без причин» (Р. Бернс, перевод С. Я. Маршака).

Культурное умеренное употребление спиртного подразумевает, что поводы должны быть существенны и значимы. Немаловажно, что при ежедневной выпивке за едой поводов быть не должно, а поиск их означает ни что иное, как увеличение дозы и угрозу зависимости!

Люди, которые вместо (или помимо) праздников выпивают понемногу за едой, ежедневно, нередко воспринимают Спиртное как Лекарство[6] Но если считать алкоголь Пищевым Продуктом, все равно придется соблюдать соответственно вместо дозировки обычную меру. Ведь вы же не принимаете таблетки горстями, а любимый борщ не хлебаете из ушата?..

***

Вопрос «**с кем пить?»**, прямо указывает на **невозможность пить в одиночку!**

«Не то чтобы пить, а с добрыми людьми посидеть любит», — так гласит пословица.

Если учесть, что в основе употребления алкоголя — ритуальное объединение человека и с силами природы, и с божественной сущностью, и с соплеменниками, сородичами, то не зря у всех народов считается предосудительным пить в одиночку. В народе не зря говорят, что таким образом пьют только алкоголики — не навешивая ярлыки, можно сказать: это

действительно признак злоупотребления, зависимости… (см. главу «Бестактный вопрос…»). Даже забубенные, но не вовсе горькие пьяницы сетуют на то, что «выпить не с кем»!

Не раз упоминалось о том, что питие — общественный ритуал. Уже кабацкие привычки его пошатнули: зашел, выпил — вышел вон!

«Бутылочка есть идеал коммунизма, когда все общее и потребляется сообща, именно вместе» (Л. Петрушевская, «Пчелка»). Но коммунизм был и остался утопией, а идеал равенства и братства вполне воплощается в совместном распитии «бутылочки».

Разумеется, **не стоит выпивать с незнакомыми и малознакомыми людьми**, хотя алкоголь очень способствует социализации и непринужденному общению. **Поведение** собеседника (-ов), — которого можно назвать и попросту собутыльником, в чем нет ничего обидного, — должно быть предсказуемо. Соблюдением этого несложного правила вы избавите себя от нехороших неожиданностей… Друзья, собеседники, попросту другие участники застолья или компании должны быть вам приятны. Часто выпивающие люди знают, что при прочих равных условиях в компании хорошей или плохой, дружеской или случайной алкоголь усваивается и действует по-разному!

***

Вот теперь, наконец, мы вплотную подошли к самому важному вопросу для всех, кто желает выпивать культурно: сколько можно пить? Это не тот риторический вопрос, который слышит (или задает себе!) по утрам горький пьяница. Речь пойдет о **мере**.

Многие человеческие увлечения могут быть вполне невинными или носить предосудительный характер, если становятся безмерными — в данном случае речь идет о стремлении выпить чрезмерное, немеряное, безразмерное количество водки… На этот счет существует даже выражение «хлестать», то есть пить много и скоро, не думая о последствиях.

Несоблюдение меры в питие всегда осуждалось: «Одна до дна, а две вполовину» — вот так народ определял умеренность, сдержанность.

В народе бытует выражение: «выпить лишнего». Безусловно, когда говорят о «лишнем», подразумевают и некую «норму».

Что же это за норма? Ведь никто не скажет: «Я выпил 350 г вместо 200 г!». Или: «Все, я столько пить не буду. С этого дня на полстакана меньше…»

Но в том-то и дело, что Нормы как таковой не существует.

Существует Предельное Количество спиртного, которое может вынести средний организм. (Для человека весом около 75 кг средних физических показателей 600 г крепкого спиртного — критическая опасная доза).

Правда, есть такая рекомендация: **в сутки можно употребить в пересчете на разные напитки не более 3,8 г этанола на килограмм собственного веса.** Это позволяет организму справиться с алкоголем без последствий в виде похмелья и т. д. Но эта цифра достаточно условна, потому что надо учитывать и состояние здоровья, и вид напитка, и обстоятельства употребления, и закуску…

Установлены критерии степени опьянения. Но средние его цифры указывают на остаточное количество алкоголя в крови — и не более. Между тем восприимчивость к спиртному зависит даже от настроения. И если в небольшом количестве алкоголь положительно влияет на функции организма, то после 200–300 г водки, выпитой за малый промежуток времени, — уже влияет отрицательно, и это относится к любому организму.

«Первую пить — здраву быть, вторую пить — ум повеселить, утроить — ум устроить (а далее уже с неодобрением! — прим. автора), четверту пить — неискусну быть, пятую пить — пьяну быть, чара шестая — мысль будет иная, седьмую пить — безумну быть, к осьмой приплести — рук не отвести, за девятую приняться — с места не подняться, а выпить чарок с десять — так поневоле взбесят».

Но встречаются и другие меры и привычки, для которых надо иметь незаурядное здоровье:

«Вместо водки на столе появился коньяк.

— Я сразу себе стакан, потом — ша: привык так. Можно?» (В. Шукшин, «Сураз»).

В этом смысле удобно было распивать бутылку водки на троих — заведомо никто не пострадает, потому что 500 мг: 3 = 167 мг на каждую пьющую душу… И сказанное просто «на троих» было настолько распространено, что не требовало пояснений.

Поэтому задача первостепенной важности для каждого пьющего человека: **научиться определять свою меру, норму**. У пьющих умеренно или мало существуют пределенные ограничения, соблюдать которые им не в тягость. Про таких говорят: «Умеет пить. Знает меру». А это едва ли не самое приятное, что может услышать по такому поводу пьющий человек. «Как?» — спросит дотошный читатель, — ведь только что сказали, что никакой нормы нет!»

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА
АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА:
• 8 грамм этилового спирта (C_2H_5OH) на 1 кг веса
или
• 560 грамм спирта для человека весом 70 кг
НАРКОЗНАЯ ДОЗА:
• 4 — 6 грамм на 1 кг веса
или
• 280 — 420 грамм для человека весом в 70 кг

Зато есть два пути:

— **исходить из того минимального количества**, которое вы заведомо можете выпить, «не потеряв лицо», то есть учитывать собственный опыт и проявлять осторожность;

— понаблюдать за другими участниками застолья, здраво оценить количество и качество напитков, сытность закуски и прочей еды, дружелюбие соседей по столу, собственное самочувствие и настроение, включить мозги и **еще до первой рюмки решить**, сколько вы сегодня выпьете. При таком подходе вы, может быть, и превысите свою норму, но ненамного.

Существуют **Правила безопасного поведения в специфических ситуациях оперативно-розыскной деятельности, связанных с употреблением алкоголя (практическое пособие).** Их разработчик Ю. Б. Ирхин настоятельно рекомендует провести индивидуальные эксперименты в естественных спокойных условиях, наблюдая за собой. Никому не помешает последовать этому совету, скажем, в домашнем застолье, чтобы потом не опозориться при посторонних или в незнакомой обстановке. Ведь нередко случается, что именно мало пьющий, неопытный человек попадает в плохую ситуацию, не зная возможностей и реакции своего организма…(легкий и счастливый пример: «Сто грамм для храбрости» — фильм по одноименной повести В. Токаревой)

***

«…Это было то, что мне никак не удавалось уловить и на что я бесспорно попадался: пауза и доза. То есть я не мог уловить закона и ритма по которым он варьировал: то полстакана, то стакан, то треть, то через пять минут, то через час…» (А. Битов, «Человек в пейзаже»).

Но гораздо лучше заранее решительно и четко определить для себя:

— во-первых, размер вашей разовой дозы — сколько вы сможете выпить «единым махом»! (Не проявляйте излишней

лихости, потому что для крепкого напитка вроде водки оптимальный объем даже не 50 мл, а 30–35 мл, но крепкий человек может предпочесть и 100, и 150 мл); другими словами, надо знать **размер своей рюмки**;

— во-вторых, сколько раз вам можно и нужно повторить эту дозу, то есть **сколько всего вы можете выпить**;

— в-третьих, **каковы промежутки, интервалы между выпиваемыми рюмками (стаканчиками);**

— в четвертых, **какой напиток вы предпочитаете**, поскольку мало кто пьет все подряд.

По опыту известно, что умеренные и малые дозы вызывают хорошие ощущения, а явное злоупотребление спиртным и перепои отнюдь не приносят удовольствия. **Существует обратно пропорциональная зависимость между количеством выпитого и полученным удовольствием!** Если после двух стаканов (не двух стаканов буквально, а после стандартных или лично ваших порций!) настроение не улучшилось и не наступило расслабление — следует перестать пить, потому что самочувствие лучше уже не будет. А лучше будет отложить это мероприятие до следующего раза…

Есть выражение, знакомое всем выпивающим: «Хорошо пошла!» Так вот, звучит оно обычно после первой или второй рюмки, и почти никогда — после следующих…

Пожалуй, это секрет, известный всем пьющим и выпивающим, но редко кто о нем говорит, — настоящее удовольствие приносит лишь первая рюмка! Становится хорошо, но хочется, чтобы стало еще лучше…После второй настроение повышается, но дальше может быть хуже. Это надо хорошо запомнить, как и свое состояние после первой-второй рюмки! Возможно, вам следует на этом и останавливаться.

Мудрая Г. Щербакова не зря заметила, что «водка стрезва вкуснее» («Женщины в игре без правил»)… Это состояние недоступно для злостных пьяниц, которые практически не трезвеют, и именно его они безуспешно пытаются вернуть!

А. Макаревич настаивал на том, что истинное счастье дает все же вторая рюмка, а интервал между первой и второй должен составлять от полутора до четырех минут («Занимательная наркология»), но это — сугубо индивидуально. Некоторые вообще уверены: если между первой и второй прошло более пяти минут, то первая не засчитывается — ее пили напрасно!

Промежуток между второй и третьей уже не так важен. Но в правильном застолье можно поднимать (и выпивать, разумеется) два-три раза в час. Если пьющий человек не озабочен скорейшим наступлением результата, то промежуток в 20–30 минут как раз

позволит ему закусить-поесть, пообщаться, выслушать или произнести следующий тост.

Кто-то спросит: а как же быть с «первой-второй» в длительном застолье? Неужели остается тупо напиваться? Можно повторить ощущение, но для этого, как вы догадываетесь, надо практически… протрезветь. При знании своего организма и грамотном употреблении спиртного с закуской это достижимо.

По сути, это и есть **оптимизация процесса выпивки: выбор наилучшего желаемого варианта из многих возможных!** Другими словами, если выпивать умело, то можно достигнуть желаемого результата простым и верным путем.

Всегда ли оптимизация во благо? К сожалению, все зависит от цели, преследуемой выпивающим человеком. Злостные пьяницы очень умело используют некоторые приемы, чтобы скорее достичь результата…

Например, широко известно выражение: «догнаться», то есть усилить опьянение, выпив после основного напитка другой — более крепкий или слабый. А вот «заполировать» означает употребить после напитка крепкого более слабый, с той же целью. Часто для этого пользуются сочетанием «пиво — водка — пиво». Поэтому и возникла поговорка: «Водка без пива — деньги на ветер» (и наоборот!). Но это — не прием смешивания, поскольку, во-первых, между употреблением разных напитков проходит определенный промежуток времени, а во-вторых, явно определена цель.

Хотя бывают варианты. «Пил Слепушкин водку, смешанную с пивом: такой состав назывался «ершом», по трудности проглотить его сразу» (И. А. Бунин, «Учитель»).

Есть способы изрядно опьянеть при малом количестве спиртного: выпивать совсем малыми дозами, «наперстками», медленно; накрошить в тарелку хлеба, залить водкой и кушать ложкой, и т. д. И это тоже оптимизация, только с большим жирным минусом!

Способы есть и очень неординарные, например: распылить-разбрызгать из пульверизатора в небольшом закрытом (!) помещении граммов 100–150 коньяка, а то и спирта. Этой дозы может хватить на троих-четверых здоровых мужчин!

В отношении выпивки можно говорить об оптимизации (и чаще говорят!) «от противного»: не столько достигнуть в процессе желаемого, сколько избежать ненужного. А главная задача Культурного Умеренного пития — избежать тотального опьянения и в дальнейшем — состояния похмелья. Вот так оптимизирует процесс персонаж В. Шукшина: «Я, например, не могу без закуски, я моментально под стол полезу. Мне же

неинтересно так. И никому неинтересно, я думаю» («Калина красная»).

Разумно оптимизировать процесс выпивки означает получить наибольшее удовольствие при небольшом количестве выпитого!

При этом возможно в полной мере ощутить преимущества легкого опьянения, хорошее настроение; получить удовольствие от еды, которая в правильном сочетании со спиртным становится вкуснее и съедается с большим аппетитом. Надо помнить:

1. **Количество** в случае с алкоголем отнюдь не переходит в **качество**.

2. Собираясь выпить, надо создать **правильную обстановку**: накрыть стол, — пусть непритязательно, но опрятно, приобщить к выпивке закуску — пусть самую простую.

3. Перед первой рюмкой попробовать закуску, не «учащать», пить обязательно с тостами, сопровождая ими каждую рюмку — пусть это будут хотя бы несколько приятных дружеских слов; не навязывать выпивку малопьющим людям.

4. Закусывать, закусывать и еще раз закусывать!

5. Но не сидеть, уперев локти в стол, а подвигаться, потанцевать с той активностью, которую позволяет состояние здоровья!

6. Не выпивать в компании два дня подряд…

Помимо ближайших целей не следует упускать и отдаленные — полноценное человеческое общение. Ведь более действенного средства, чем алкоголь, для налаживания доверительных отношений еще не придумано!

О выборе напитка, поскольку это один из самых важных вопросов для пьющего человека, поговорим в отдельной главе. Там же пойдет речь и о последовательности — что после чего можно пить, чтобы не пострадать от неправильного смешения (и смешивания!) напитков. В застолье не всегда представляется возможность пить то, что хочется. Зато неоспоримое преимущество умеренного домашнего пития — не только свободный выбор, но и то, что вы пьете мало, поэтому можете не задумываться о цене спиртного (в разумных, конечно, пределах!).

***

Личные Правила пития вполне охватываются Общими, но поскольку при регулярном употреблении спиртного за едой это очень часто означает питье одиночное, то существуют некоторые особенности.

Ежедневное умеренное употребление спиртного отличается от традиционного даже не ритмом или общим количеством выпиваемого, а **эмоциональной окраской**. Понятно, что после

выпиваемой за ужином рюмки-другой вы не будете испытывать такого подъема настроения, как в праздничном застолье, то есть процесс будет вполне обыденным.

Этот тип личного питейного поведения тоже сложился исторически, причем не только в среде дворянской или купеческой. Ежедневно употреблял спиртосодержащие напитки и крестьянин, и небогатый городской обыватель! Речь идет, конечно, не о водке, а о квасе, который пили в больших количествах круглый год, в результате набиралась приличная доза алкоголя.

Если вы предпочитаете выпивать ежедневно за едой, надо следовать несколько иным правилам:

— выбрать какой-либо один напиток — разнообразие здесь ни к чему;

— выпивать всегда строго определенную дозу (порцию) в определенное время; не превышать ее под предлогом усталости, плохого самочувствия и т. д.

— не выпивать с утра, особенно натощак;

— если ежедневную дозу превысили, на следующий день, а то и на третий откажитесь от спиртного совсем — это не составит труда;

— спокойно оставлять недопитую рюмку;

— не смешивать спиртное с лекарствами, если не знаете их взаимодействие.

***

Обычно действие алкоголя рассматривают на примере одно-двукратной дозы. На самом деле при длительном застолье в организме происходят более сложные процессы. Одна доза алкоголя уже усвоилась, другая всасывается с желудке, третья частично во рту…Состояние легкого опьянения накладывается на состояние похмелья (попросту отравления ацетальдегидом) и более тяжелое опьянение…«Наслоения» при коротких интервалах и пренебрежении к закуске могут вызвать состояние, именуемое «пьяный угар», то есть отравление алкоголем.

Безусловно, культура пития предусматривает и навыки того пития, которое можно назвать экстремальным, и некоторые **Правила безопасности**.

Иногда возникает вопрос: как пить, не пьянея? И имеет ли это отношение к культуре пития? Девять из десяти пьющих, выпивающих и страждущих спросят: «А зачем тогда пить?»

Ситуации бывают разные. Порой невозможно отказаться от выпивки, но надо сохранять ясное сознание, твердую походку, точность в движениях и вообще способность мыслить.

(Внимание! Это не относится к вождению автомобиля,

других транспортных средств и прочим ответственным занятиям!).

Порой надо казаться трезвым в глазах посторонних лиц. Оценка же производится не с той точки зрения, сколько и чего вы выпили, есть ли у вас настоящая зависимость или нет, а по поведенческому аспекту: выпил, но удержался в пределах нормы!

Другими словами, если нет возможности не пить или надо выпить больше обычного, как не потерять над собой контроль, не напиться и адекватно воспринимать действительность? Поскольку в крови почти всегда существует исходный уровень АДГ (за исключением индивидуальных и национальных особенностей), на этот счет придуманы **два приема**.

Прием запуска механизма нейтрализации: за 4–5 часов до начала большого застолья выпить 100–150 мг водки (да что там «мг», а просто грамм!). Через некоторое время действие спиртного перестанет ощущаться, затем надо плотно закусить — вернее, поесть, но не переедать, чтобы не чувствовать тяжести в желудке. Если 4–5 часов у вас нет, то за полчаса перед застольем можно выпить 15–20 г настойки элеутерококка, эхинацеи или женьшеня (грамм, а не капель! — 3–4 чайных ложки).

Прием замедления действия алкоголя: перед застольем или в начале застолья съесть что-нибудь жирное — бутерброд с маслом и соленой рыбой, икрой, с ветчиной, полстакана сметаны с хлебом, — это затормозит действие спиртного минут на 40–45, а дальше действуйте по обстоятельствам.

Часто рекомендуют как обволакивающее средство яичные желтки, но ими надо запасаться специально, что не всегда удобно. Все же в крайнем случае можно взять с собой в пластиковом контейнере (или стаканчике) просто пару свежих яиц, в нужный момент проделать в них по две дырочки и элементарно выпить, не разделяя на белок и желток.

Если вы намерены выпить совсем немного, то небольшую дозу спиртного может нейтрализовать чай или кофе с лимоном перед и после, но, как показывает практика, этот способ не особенно актуален, учитывая российские питейные привычки…

Известный старинный народный рецепт для предупреждения быстрого опьянения:

√ Смешать равные части шишек хмеля и сухой мяты, заварить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка и выдержать настой в теплом месте не менее часа. Получится эффективное средство против опьянения, которое нужно выпить за час до начала застолья.

Это средство использовалось в коломенской пастиле «Трезвость».

Сам факт изобретения такой пастилы свидетельствует о том,

что наши предки серьезно подходили к проблеме пьянства. Коломна издревле славилась своими яблочными садами и пасеками. Около XIV века коломенцы изобрели способ переработки яблок во вкусное и полезное лакомство — пастилу. Рецепт пастилы с антиалкогольным эффектом был утрачен, но восстановлен.

Цедра лимона, мята и отвар хмеля в сочетании дали эффект, очищающий организм от спирта. Человек, который ест такую пастилу, постепенно излечивается от пьянства. На Всемирной выставке в Париже в 1907 году «Трезвость» была удостоена Большой золотой медали и получила мировое признание. Вот наивная по сегодняшним меркам реклама этой пастилы начала XX века: «Я страшно пил вино, а теперь я ем пастилу «Трезвость». Автор рецепта — московский купец Сергей Гаврилович Федулов — получил благодарность от председателя общества «Трезвость» князя Волконского: «От себя лично и от лица больных алкоголиков, которые полностью излечились пастилой «Трезвость», хочу выразить Вам сердечную благодарность».

√ Зефир яблочно-лимонный с добавками — современный домашний вариант целебной пастилы; яблочный пектин и увеличенное содержание белка помогает организму восстанавливаться:

5–6 яблок, 1,5 стакана сахара, 6 яичных белков, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка желатина, крепкий настой шишек хмеля и мяты (двойной против указанного выше) или спиртовая настойка хмеля и мяты, разведенная водой.

Вымытые яблоки очистить, удалить сердцевину, положить на противень, подлить немного воды, чтобы яблоки не подгорели, испечь в духовке и протереть сквозь сито. Можно просто испечь целиком и протереть через дуршлаг — получится быстрее. В пюре добавить сахар и, непрерывно помешивая, варить до загустения. Яичные белки охладить, взбить в крепкую пену, осторожно соединить с яблочным пюре, перемешивая деревяноной ложкой. Затем потихоньку влить лимонный сок и растворенный в настое хмеля и мяты желатин, перемешать, разложить в формочки и поставить в холодильник. Когда зефир застынет, выложить его из формочек на блюдо, а можно подать и в формочках (вазочках, креманках).

***

Самое **главное условие безопасности: следить за самочувствием**.

Ухудшение устойчивости и ориентации в пространстве, несвязные мысли, которые трудно выразить, оживленная более обычного жестикуляция, резкие перепады настроения, —

тревожные признаки! При их появлении следует на некоторое время перестать выпивать, а лучше немного поесть или выйти на свежий воздух. Не курить! Это — своеобразная «точка невозврата», и если в этот критический момент не остановиться, ваше состояние выйдет из-под контроля.

Еще один важный момент. За всеми присутствующими вы, конечно, не уследите, и в этом нет необходимости, но если рядом с вами друг, подруга, просто человек слабого здоровья, предупредите его, если заметите критическое состояние или отвлеките. Думайте не только о собственной безопасности!

Уже понятно, что для безопасности пития необходим контроль. Было бы гораздо проще, если контролировать пришлось бы только себя. Но для полного успеха и уверенности придется **контролировать обстановку**, то есть **поведение и состояние окружающих**, которые могут вам помешать. Особенно напрягаться не стоит, — вы наверняка не разведчик! — но вспомните, сколько конфликтов начинается из-за того, что кто-то меньше выпил или кого-то не уважают…

***

Из опыта известно, что в застолье, как правило, не получается выпить одну рюмку. Даже семейные праздники сопровождаются питием длительным и обстоятельным. Но за домашним столом вас, скорее всего, никто не будет принуждать выпить!

Другое дело в гостях, да еще в разношерстной компании, где подозрительно относятся к непьющим и малопьющим…

Как правильно повести себя в такой ситуации, чтобы не превысить свою норму?

На этот счет существуют **ма-а-а-ленькие хитрости.**

— Не надо с самого начала привлекать к себе внимание возгласами «Я не пью»! или «У меня язва!» (хотя бы это в самом деле было так).

— Не выпивайте рюмку до дна, а только пригубьте — вам ее дольют до полной, скорей всего, хотя правила хорошего тона этого не предусматривают. Поставьте рядом воду и по возможности доливайте свою рюмку.

— Удобно разбавить крепкий напиток соком (или той же водой, только не газированной!), потому что тогда невозможно будет видеть, сколько вы выпили.

Незаметно выливать свою рюмку на пол в доме не стоит, а на пикнике, например, возможно.

Когда все дружно выпивают, можете задержаться, сделав вид, будто что-то попало в рюмку. Далее — по обстоятельствам.

Заявить: «Мне больше не наливайте!» можно только с приличествующей случаю шуткой, чтобы не провоцировать

компанию.

После нескольких тостов за вами перестанут внимательно следить, если вы будете делать вид, что пьете.

Все надо проделывать ловко, для чего нужен некоторый артистизм, чтобы хитрости действительно не были замечены, иначе ваше поведение вызовет недоверие и может спровоцировать конфликт.

Если не боитесь прослыть чудаком, то носите с собой свою рюмку (стаканчик, стопочку), — обязательно оригинальную, небольшую, непрозрачную, вмещающую вашу норму. Разумеется, не более по объему тех, что присутствуют на столе! Можете объяснить, что пить только из нее «отец (дед) завещал»… Манипулировать ею будет проще.

***

Отличительной чертой русского застолья всегда было обилие не только напитков, но и еды. Кто мало пил и ел — тот обижал хозяина. Гости должны были пить «полным горлом», а не отхлебывая глоточками, как курица… Но и быстро опьянеть считалось предосудительным. В конце пиршества хозяин наливал чашу, поднимал ее и говорил речь, провозглашая тост («заздравную») за здоровье государя. Все выпивали, поднимая чаши над головой и опрокидывая в знак своей искренности в благих пожеланиях. Затем по очереди каждый гость выходил из-за стола, становясь посередине, произнося тост за членов царской семьи, за именитых государственных мужей и прочих лиц, непременно произнося полные их титулы. При заздравных речах все гости пели «Многая лета…» (Н. И. Костомаров, «Домашняя жизнь и нравы великорусского народа в XVI и XVII столетиях (очерк)»).

От самых древних ритуалов пития до наших дней в неприкосновенности дошло немногое:

— провозглашение здравиц — пожеланий здоровья и благополучия присутствующим и другим лицам;

— питье дружное, одновременное, а не вразнобой;

— объединение за одним столом, трапезой, то есть питие в обязательном сопровождении еды.

Впоследствии **питейные ритуалы** изощрились и изменились не к лучшему.

В связи с этим стоит упомянуть о так называемом «Питейном, или Питьевом праве» (см. схему!). Оно возникло и сложилось еще в средневековье, в студенческой среде, где пили очень много. Сборники правил пития студенческих сообществ назывались «Komment-Buch» (Разве этот «бух» ничего не напоминает? Живучи традиции! Хотя в переводе с немецкого «Buch» — это просто

книга…). Российские студенты безусловно, принимали непосредственное участие в выработке и реализации этих правил. Достаточно вспомнить молодые годы М. Ломоносова!

«…в Марбурге скоплялось много молодежи. Жили без родительского надзора. Пирушки, попойкаи, драки были за обычай. Наш Михайлушко после московского монастыря и питерских казарм присвоился к молодецкому веселью с полным удовольствием.

На пирушках Михайло имел чин Бахуса, в венке из плюща восседал на винной или пивной бочке…» (Б. Шергин, «Слово о Ломоносове»).

Сведения о развлечениях российского студенчества можно встретить и у Н. В. Гоголя, и у Г. Ф. Квитки-Основьяненко, и других писателей.

Не отставали и военные: «Пили за здоровье хозяина, пили круговую, пили «аршинную» — выстраивали рюмки в длину на аршин и пили, позвали песенников и с песенниками пили, вызвали оркестр полковой — под оркестр пили… Есаул Сиротко — «ежова голова» — к каждой рюмке говорил присловья: «два сапога — пара, без троицы дом не строится, без четырех углов дом не становится», и так чуть не до пятидесяти, и большая часть из них были совсем неприличные» (А. И. Куприн, «Брегет»).

Понятно, что «Питейное право» преследовало иные цели, нежели соблюдение правил пития, да и сегодня его отголоски играют в большей степени негативную роль. Это, скорее, не правила, а обычаи, призванные разнообразить довольно скучный процесс наполнения и опрокидывания бокала, рюмки, стакана, — застольные церемонии, начиная от тостов и заканчивая дикими трюками…

Бокалы опустошали сразу или по частям; если сразу, то глотками, не переводя дух или, охватив губами верхний край небольшого бокала, резко запрокидывали голову — такова была разновидность питья залпом. Правило пить до дна в Древнем Риме и до сих пор в Европе называлось и называется пить «до ногтя»: последнюю каплю вина вытряхивали на ноготь большого пальца, где она должна была задержаться…

Трюки и фокусы, которые без подготовки совершить было невозможно, часто требовали твердой руки и хорошей кординации движений: так, например, пить «с локтя»; «без рук» — зажав зубами стакан; пить сразу из двух стаканов и т. д.

Из прочих варварских методов питья можно назвать «хождение в ригу» — вот откуда пошло это выражение, которое позже стало означать попросту сильный приступ рвоты. «Только, может посмотрел он на одну надпись, вдруг в Ригу поехал» (тот

же персонаж М. Зощенко, «Прискорбный случай»).

Большую посуду наполняли вином и передавали по кругу, выпивая. Последний в круге должен был выпить весь остаток, после чего посуда вновь запускалась по кругу… Иных последствий, помимо упомянутых, и ожидать было трудно.

Правило «штрафной рюмки» также ведет свое происхождение от «Питейного права». Сегодня «штрафную» наливают за опоздание, за пропуск тоста, за недопитую рюмку… Хорошо, если «штраф» ограничится той же застольной порцией, а иногда для «штрафных» существует особая объемистая посуда… Оттуда же и опасные соревнования — кто кого перепьет, которые нередко заканчиваются трагически.

Очевидно, что подобные питейные ритуалы — самого дурного пошиба!

Пожалуй, можно сказать, что продолжение и развитие древних языческих традиций употребления спиртного пошло **двумя путями**: умеренное питие в сочетании с едой, не преследующее цели напиться, и безудержное злостное пьянство, при котором еда утрачивала значение, а на первый план выдвинулось стремление выпить как можно больше и скорей опьянеть.

***

Но некоторые бытующие ритуалы вполне безобидны и признаны теорией культурного пития.

Еще в XVIII веке известные писатели (например, Франц Себастьян, автор «Всемирной истории») возмущались «оглупляющими традициями» тостов.

Почему то, что мы произносим перед выпитой рюмкой, называется «тостом»? Предполагают, что поджаренный ломтик хлеба бросали на дно бокала и наливали вино. Бокал переходил по кругу, все отпивали по глотку с добрыми пожеланиями, а когда бокал возвращался к хозяину, тот допивал вино и съедал тост. Однако эта версия объясняет только название, но не само происхождение, которое, несомненно, имеет самые древние корни. Можно сколько угодно говорить о «глупости» этого ритуала, но положительное значение бесспорно: тосты позволяют в застолье соблюдать интервал между рюмками и дисциплинируют участников, заставляя их собраться с мыслями и известным образом контролировать себя!

Пример сложного (и расточительного!) тоста из питейного обряда германской университетской корпорации приводит Джером К. Джером: «С особенной торжественностью пьют тост, называемый «Salamander» — в честь какого-нибудь почетного

гостя.

Все встают, торжественно-внимательные, как полк на параде.

— Все готово? — спрашивает председатель.

— Все! — в один голос отвечает компания.

— Ad excitium Salamander! — провозглашает председатель. Все стоят начеку.

— Eins!.. — Все быстрым движением трут дном стакана по столу.

— Zwei!.. — Стаканы опять шумят, описывая круг.

— Drei! Bibite! («Пить!») — и все, залпом осушив стаканы, подымают их высоко над головой.

— Eins!.. — продолжает председатель; пустые стаканы катятся по столу, снова описывая круг, но производя на этот раз шум вроде волны, набегающей на низкий берег и уносящей с собой тысячи мелких камешков.

— Zwei!.. — Волна опять набегает и замирает.

— Drei!.. — Все с размаху разбивают стаканы о стол и садятся по местам» («Трое на четырех колесах»).

Соблюдать интервал между рюмками (стаканами) позволяют еще и… разговоры, беседы от вполне бессмысленных до глубоко философских. Выпивка без «поговорить» почти невозможна, пьющим бывает проще отказаться от закуски!

Обычай чокаться бокалами возник, несомненно, позже многих других ритуалов, поскольку первоначально хмельные напитки пили из одной чаши. В основе его — стремление оградить себя от опасности отравления, которая в средневековье была вполне реальна. Бокалы или кубки ударялись друг о друга таким образом, чтобы вино переплескивалось в другой бокал! (Понятно, что переплескивалось из того, который выше!) А до этого чашу, бокалы, стаканы просто поднимали вверх, к небу, что символизировало обращение к Богу, к высшим силам…

Сегодня бокалы тоже приподнимают; когда чокаются, младший держит свой бокал ниже; согласно правилам хорошего тона, при этом надо смотреть друг другу в глаза. Эти тонкости хорошо известны людям, которые во всем придерживаются регламента. Поэтому нелепо выглядит в современном фильме сценка, где первый секретарь горкома, чокаясь с генсеком Брежневым, — «Ваше здоровье, Леонид Ильич!» — держит свой бокал гораздо выше…

Звон стеклянных, хрустальных, металлических бокалов, стаканов и прочего призван сообщать торжественность застолью, украшать процесс пития. Но забавы ради придуман способ чокаться без звона: стакан накрывают сверху горстью и, держа таким образом, стукаются донышками, — получается звук,

называемый «по камушкам».

Существуют и **ритуальные напитки**. В России главный из них — шампанское. Но надо признать, что излишне вычурные, сложные ритуалы, какие приняты, например, для абсента, не идут на пользу, неоправданно создавая привлекательность напитку… Такие ритуалы могут привести к увлечению, а следом и усугубить влечение, тем более, что некоторые напитки особо к этому располагают (тот же абсент или нарядные сладкие коктейли).

***

Культура пития как существенная часть этнической и национальной культуры имеет помимо ритуалов свои атрибуты, предметы обихода. Пить спиртное из случайной посуды — нарушение ритуала пития, проявление неуважения и к собеседникам, и к напитку. Ну, а питье «из горлышка» всегда осуждалось. Пожалуй, выражение «собутыльник» потому и имеет отрицательный оттенок, что означает общение не столько за столом с друзьями, сколько непосредственно с «бутылкой», то есть алкоголем.

К **ритуальным предметам** питейных обрядов относятся прежде всего сосуды и посуда, в которых подают напитки и из чего пьют: рюмки, стаканы, бокалы, фужеры, стопки, кубки, чаши, ковши, а также штофы, графины, бутылки, кувшины и т. д., а также разный мелкий инвентарь. Некоторые сведения и практические советы по применению посуды и этикету вынесены в Приложение, чтобы не загромождать главу.

Спиртное само по себе — атрибут общения, праздника, но также и (в виде водки!) традиционного обиходного русского стола.

Атрибут же любого российского пития — еда, закуска, а в идеале — Отдельный Закусочный Стол!

Омар Хайям пил слабое вино, поэтому вопрос о закуске не стоял так остро, как в случаях с более крепкими напитками. Иначе он непременно назвал бы еду в качестве одного из условий употребления спиртного. Тем не менее помимо вина и роз Хайям упоминает в рубаях сладости, плов, пшеничную лепешку, баранью ногу и даже говорит: «К вину хорошо бы кебаб на закуску!»

Культура пития плавно перетекает — и даже, можно сказать, впадает! — в широкую область культуры застолья, которая так тесно связана и с общением, и с гостеприимством, и с широтой российской души, но сегодня часто претерпевает прискорбные маргинальные изменения:

«К о с т я. Всего в этой кухне нам надо было: на полу два старых пальто да стол с бутылкой. И никто больше не нужен» (Л. Петрушевская, «Чинзано»)

Ограничиться скороговоркой по поводу закуски просто недопустимо. Говорить о еде в связи с питием надо так же, как, собственно, и закусывать: не торопясь, обстоятельно, с толком и подробно. Так что эта глава — еще предвкушение!

***

Народы, постоянно, столетиями употребляющие алкоголь, в первую очередь защищены от его негативного воздействия особенностями биохимических процессов (вы уже знаете, что АДГ у них вырабатывается в больших количествах, тогда как у стремительно спивающихся народов — чукчей, якутов, хантов, — ее нет вообще…). А во вторую очередь, и не менее надежно, они защищены вековыми традициями, вековой культурой застолья и употребления спиртного.

Так что же предпочтительней:

полное отсутствие всемерно отрицаемой культуры употребления спиртного

или все же культурное питие в рамках традиций?

Святитель Иоанн Златоуст сказал: «Не презирай вина, но презирай пьянство. Когда пьяный придет в чувство, опиши ему все его безобразие. Скажи ему: вино дано для увеселения, а не для того, чтобы безобразить себя; дано для того, чтобы быть веселым, а не для того, чтобы быть посмешищем; дано для укрепления здоровья, а не для расстройства; для уврачевания немощей телесных, а не для ослабления духа. (Иоанна Златоустого, архиепископа Константинопольского «Избранные творения. Толкование на Святого Матфея Евангелиста. Беседа LVII (5).

Безусловно, что здесь идет речь именно об умеренном и культурном питие. «Не от вина происходит пьянство, — вино есть создание Божие, а создание Божие не причиняет ничего худого, — но порочная воля производит пьянство (Святитель Иоанн Златоуст, «Слово против упивающихся и о воскресении, сказанное во святую и великую неделю Пасхи», предположительно оглашено в 395 г.).

«Вино есть Божие дело, а пьянство диавольское: не вино производит пьянство, но невоздержание (Иоанн Златоуст, «Беседа Первая к народу Антиохийскому»).

Культура пития касается не только пьющих людей. Человек, пьющий он или трезвенник, — частичка социума, общества, находящегося со всеми нами, вместе взятыми, на определенном уровне материальной культуры.

С социальными катаклизмами в России почти утрачена кулинарная культура — культура еды, культура застолья, а без них культура пития просто не может существовать!

Алкоголизация населения происходит на фоне общего упадка материальной культуры. Утрачена культура еды — утрачена культура пития. Как удачно выразился один домашний философ, **«культура бытия определяет культуру пития».**

Надо быть очень внимательными к себе и не утрачивать радости пития и бытия! Для этого бывает достаточно и двух-трех рюмок…

Глава 6. Похмельная фармакопея

Похмелье суть отравление. Абстинентный синдром и запой. Лекарства для снятия симптомов похмелья. Признаки нехватки витаминов и минералов; препараты, восстанавливающие их дефицит. Лекарства, уменьшающие тягу к спиртному. Специальные антипохмельные средства.

> *«В первом часу приехал Топорков. Он вошел так же, как и в первый раз: вошел важно, ни на кого не глядя.*
>
> *— Не употреблять спиртных напитков и избегать, по возможности, излишеств, — обратился он к Егорушке, положив шляпу. — Следить за печенью. Она у вас уже значительно увеличена. Увеличение ее следует всецело отнести на счет употребления напитков. Пить прописанные воды».*
>
> *А. П. Чехов, «Цветы запоздалые»*
>
> *«Фармакопея — руководство для фармацевтов, содержащее описание свойств, способов приготовления,… и перечень лекарственных веществ, которые должны находиться в аптеке».*
>
> *Т. Ф. Ефремова, «Новый словарь русского языка»*

Андрею Макаревичу, когда он писал свою «Занимательную наркологию», было проще: его консультировал по медицинским вопросам известный нарколог Марк Гарбер. А вот у меня, вашего автора, из двух знакомых наркологов оба спились, причем один даже погиб на своем посту, хорошо поддав после дежурства и заснув на кабинетном диванчике вплотную с электрообогревателем…

Поэтому в этой ответственной главе придется особенно скрупулезно следовать первоисточникам, сверяться с врачебными справочниками и т. д.

Очень многие знают, отдают себе отчет в том, что алкоголизм, как все хронические болезни, неизлечим. Но почти все надеются, что можно остановиться на уровне бытового пьянства. Возможно ли это? Способна ли современная медицина не только лечить хронических алкоголиков и выводить из запоя, но и предотвращать возникновение алкогольной зависимости у пьющих и выпивающих?

Судя по тому, что советуют обычно врачи, — а советуют они

категорически бросать пить, — сами они в такую возможность не верят.

Действительно, стоит еще раз повторить, что людям с тяжелой наследственностью и некоторыми особенностями личности с учетом состояния здоровья рисковать не стоит. Во всяком случае, следует во сто крат внимательнее относиться к себе и вовремя корректировать свои отношения с алкоголем.

Но в этой главе мы все же поговорим о том, что каждый выпивающий может сделать для себя с помощью лекарственных препаратов, витаминов, добавок и прочего. В основном речь пойдет о лечении симптоматическом, то есть об устранении симптомов, облегчении похмельных страданий. Хотя применимы (и желательны!) и предупредительные, и восстановительные методы!

Не любят наши люди, россияне, лечить хронические болезни у врачей! Все недуги, — от гайморита до геморроя и далее сверху донизу по алфавиту! — норовят пользовать народными средствами или прикупленными в ближайшей аптеке БАДами и тем, что «сами знают». Особенно не любят они лечить у врачей похмелье, абстинентный синдром и хронический алкоголизм.

Проблемами алкоголизма занимаются наркологи, а вот о заурядном бытовом пьянстве должны задуматься все мы!

Народные способы, не тяготеющие к официальной медицине, которые тем не менее помогают справиться с похмельем и отчасти с алкогольной зависимостью, будут описаны в отдельной главе.

***

При неграмотном, бескультурном, чрезмерном употреблении спиртного могут наступить последовательно:

— состояние похмелья (самое распространенное!), которое в легкой, средней и тяжелой степени есть, по сути, отравление. Признаки известны каждому пьющему и выпивающему человеку, превысившему свою обычную норму: сильная жажда, слабость, головная боль, тошнота, рвота, понос, сердцебиение, повышенное артериальное давление, дрожание рук…

— абстинентный синдром (возникает после прекращения приема алкоголя у людей с уже приобретенной зависимостью); развивается постепенно — от нескольких месяцев до нескольких лет. Имеет сходные признаки с похмельем, но тяжелее и длительнее. По сути дела представляет собой «ломку». Добавляются нарушения сна (бессонница) и депрессия.

— запой — продолжительное, многодневное употребление спиртного, которое обычно сопровождается сильной интоксикацией. Запои могут случаться как у людей с алкогольной

зависимостью, так и без нее, но более свойственны продвинутой стадии алкоголизма, когда становятся частыми и длительными. Запой может продолжаться от 2–3 дней до нескольких месяцев. Люди при этом почти не едят, организм работает на пределе возможностей.

Внимание! Запои часто начинаются с активного опохмеления наутро!

Нельзя назвать запоем состояние людей, пьющих изо дня в день, и помногу. Трезвых дней у них не выпадает месяцами, а то и годами — на сколько хватит запаса жизненных сил… Но у людей, просто регулярно выпивающих, в состоянии опьянения может утрачиваться контроль за количеством выпитого. У хронических алкоголиков запой — это обострение болезни.

При запое — в его течении — не бывает похмелья, поскольку перерыв между рюмками-стаканами не превышает двух-трех часов. Просыпаясь, страждущий принимает очередную дозу и опять засыпает. Понятно, что выйти из запоя он сможет, если вовремя заметит, что заканчивается водка. Некоторым это удается.

***

««Загу-загу-загу-загулял, загулял
мальчонка, да парень молодой, молодой…» (Б.Окуджава).

Уместно будет сделать малое лирическое отступление.

Запой как крайнее проявление злостного пьянства не надо путать с загулом. Хотя загул без основательных доз спиртного трудно представить, но лучше не совмещать эти мероприятия из соображений безопасности. Воздержаться от загула проще, чем от запоя, однако некоторых особо общительных пьяниц так и тянет в общество единомышленников и сочувствующих, к веселью, пению, танцам и задушевным беседам, при этом времяпрепровождение приобретает черты экстрима.

Совсем недавно мы классифицировали характерные черты пьющих личностей… Получается, что к загулам склонны восьмой и девятый тип пьяниц и те, кому присущи пятый и шестой из признаков зависимости.

Загулявший запивоха может стать как жертвой, так и преступником в любых, порой ошеломляющих обстоятельствах. Примеров множество, от внезапного раздаривания героем собственного ценного скарба до утраты своей или чьей-то жизни…

В народе считают, что одиночное питье — последнее дело, но тихий единоличный (иногда парный) запой предпочтительней, тем более, что он ничего не изменит в степени и характере пьянства. По физическому воздействию, по стрессовой нагрузке

запой можно сравнить с… заплывом (все же имея дел с жидкими средами!) или забегом на короткую или длинную дистанцию. Люди, знающие за собой склонность к пьяным загулам, могут внушать себе, что возможны одиночные заплывы… Иногда родственники запирают таких в помещении, исключающем побег, с запасом спиртного и еды, и это не худший вариант. Но навещать необходимо!

Хороший врач, ученый и писатель — назовем его Р. — выработал для себя правила своей «запойной недели»: алкоголь, еда и вода в достаточном количестве, отключенный телефон и другие средства связи, постепенный выход из запоя с уменьшением дозы и востановление самочувствия… Может быть, кому-то подойдет такая схема, а о самочувствии поговорим далее.

Читайте дальше!

***

«Не то что встать, — ему казалось, что он не может открыть глаз, потому что, если только он это сделает, сверкнет молния и голову его тут же разнесет на куски. В этой голове гудел тяжелый колокол, между глазными яблоками и закрытыми веками проплывали коричневые пятна с огненно-зеленым ободком, и в довершение всего тошнило, причем казалось, что тошнота эта связана со звуками какого-то назойливого патефона» (М. А. Булгаков, «Мастер и Маргарита»).

Весьма впечатляюще описаны похмельные, они же абстинентные страдания… Вчерашняя Яркая, Уверенная, Независимая Личность наутро ощущает себя ущербным никчемным организмом! Самочувствие после перепитого за вечер (за несколько дней или недель) спиртного отличается разнообразием, но оно всегда тяжелое…

Надо учесть, что сейчас очень немного совершенно здоровых людей, потому-то похмельные ощущения сильно зависят от имеющихся болезней. Понятно, что гипертоники и сердечники почувствуют головную боль, боли и сдавливание в груди, нехватку воздуха… Хронический гастрит заявит о себе болями в животе, тошнотой, рвотой, поносом. Замечено, что у молодых людей преобладают в похмелье желудочно-кишечные расстройства, а у пожилых — сердечно-сосудистые.

Похмелье, обычное у выпивающего человека, абстинентный синдром при возникшей зависимости, запой, — все проявления хронического алкоголизма лечатся практически одними средствами. Только в разном диапазоне и в разные сроки — от нескольких часов до месяцев и лет!

Задача во всех случаях одна: удалить из организма токсичный ацетальдегид, а затем восстановить обмен веществ и

устранить влечение к спиртному (если такое уже присутствует).

Ускорить деинтоксикационный процесс трудно.

Предотвратить или вовсе исключить похмельное состояние очень трудно, а порой невозможно — если выпито много, быстро и неправильно.

Уже известно, что основная причина алкоголизма — в биохимических процессах и недостатке в организме многих необходимых веществ. Но злоупотребление алкоголем вызывает, в свою очередь, вторичный дефицит витаминов, минералов, микроэлементов и т. д. Становится невозможным возместить эти потери, просто нормально питаясь. Приходится прибегать к медицинским препаратам.

Что может противостоять C2H5OH — этиловому, он же винный, спирту?

Теперь с подобающей серьезностью и точностью надо изложить некоторые полезные для каждого выпивающего человека сведения.

Для начала надо уяснить, что все лекарственные средства противоалкогольного действия можно разделить на:

— облегчающие «абстинентный синдром» (похмелье);

— снижающие тягу к спиртному;

и — вызывающие непереносимость алкоголя.

Общеукрепляющие, в том числе и витаминные препараты принадлежат к двум первым группам. Следуя самым гуманным побуждениям, начнем с первых.

***

Даже непьющим понаслышке известно, что с похмелья Очень Хочется Пить! Сильная жажда — первое, чтот ощущает человек даже в легком похмелье. Сложилась сентенция: «Кто не пил водки, тот не знает вкуса холодной воды», — или что-то в этом роде. Происходит это потому, что алкоголь обезвоживает организм, а с жидкостью уходят и многие нужные вещества, поддерживающие осмотическое давление…

Потеря натрия дает о себе знать сильной жаждой. Появляется чувство усталости, спазмы мышц пальцев и икр ног. Даже при небольшом дефиците соли, кроме жажды, появляются слабость, потеря аппетита, тошнота, а порой рвота, слабеет мышление. Хлор также поддерживает и регулирует водный баланс в организме, наряду с натрием и калием. Он необходим для нормальной нервной и мышечной деятельности, работы головного мозга, помогает выводить засоряющие организм вещества, принимает участие в очищении печени от жира.

Недостаток этих и других минералов не позволяет клеткам восполнить потерю воды.

Поэтому надо пить не просто воду, а добавить в нее такой комбинированный препарат, как цитраглюкосолан (или другие, ему подобные), который содержит комплекс солей и глюкозу для улучшения углеводного обмена. Пакет в 11,95 г растворяют в 0,5 литра воды, а пакет в 23,9 г — в одном литре воды и пьют маленькими глотками каждые 3–5 минут (!). Эту воду надо выпить за 2–5 часов. Полтора литра жидкости восполнят потери и улучшат самочувствие.

Регидрон включает в себя натрия хлорида 3,5 г (поваренная соль), калия хлорида 2,5 г, натрия цитрат 2,9 г, глюкозы 10 г. Пакетик следует растворить в 1 литре воды. За день можно выпить 1,5–2 литра. Не добавлять сахар! Раствор уменьшит обезвоживание, в том числе и при упорной рвоте.

Сухой растворимый рассол (!) «Гутен Морген» предназначен, как и обычный рассол, для избавления от неприятных симптомов после приема алкогольных напитков. По вкусу он должен быть абсолютно идентичен огуречному (капустному) рассолу, с пряностями и травами. По своим лечебным свойствам «концентрат» даже превосходит его, так как обогащен экстрактами пряных трав и овощей, фруктовыми кислотами, витаминами, солями, минеральными веществами, биофлавоноидами и эфирными маслами (а как бы иначе он имел соответствующий вкус?).

Интенсивный утренний эффект антипохмельного действия препарата связан с тем, что нейтрализует токсические метаболиты алкоголя, оказывает антиоксидантное действие, характеристиками, стимулирует обменные процессы в организме. При этом уменьшается желание опохмелиться, проходит жажда, головная боль, сердцебиение.

***

Как уже упоминалось, неумеренное употребление спиртного приводит к вторичной нехватке многих витаминов и минералов.

Дефицит **витамина А и цинка** (они взаимозависимы и усваиваются вместе) приводит, в частности, к снижению половой функции, нарушениям вкусовой и обонятельной чувствительности. Цинк в большом количестве расходуется как раз на переработку алкоголя в организме. В день нужно принимать:

цинк — 150–200 мг

витамин А — 5000–10000 МЕ или бета-каротин (провитамин А) — 15000–20000 МЕ

в течение месяца. (1 МЕ равен 0,3 мкг витамина А или 0,6 мкг бета-каротина).

Преодолеть алкогольную зависимость можно с помощью

дополнительного приема цинка в виде комплекса «Цинк»:

по 50–60 мг три раза в день. Комплексный препарат предотвратит потери других микроэлементов на фоне постоянного приема цинка.

Нехватка **витаминов В-комплекса** (тиамин, пиридоксин, фолиевая кислота, В12 может усиливать тягу к алкоголю, поэтому ежедневно надо принимать:

100 мг комплексного препарата.

Недостаток витамина В1 (тиамина) может наступить и из-за плохого его усвоения в составе еды. При этом повышается восприимчивость мозга и нервной системы к алкоголю. «Ловят чертей» как раз те, у кого резко снижен уровень тиамина! Поэтому стоит его принимать:

по 100 мг в день совместно с В-комплексом.

Как последствие алкоголизма, в организме уменьшается количество **никотиновой кислоты** (витамина РР), что нередко приводит к психическим расстройствам, самое «легкое» из которых — белая горячка. Никотиновую кислоту принимают:

по 250 мг в день в течение одного — полутора месяцев.

Всем известная «аскорбинка» — **витамин С** — помогает работе печени, ослабляет токсическое действие алкоголя и способствует его обезвреживанию и выведению из организма. Это — один из немногих препаратов, который сочетается с приемом алкоголя! Принимать витамин С надо помногу:

3–5 г в день, разделив на несколько приемов.

Потребность в **витамине Р** (флавоноидах) составляет у здоровых людей в среднем 25–50 мг в сутки. Он усваивается, взаимодействуя с витамином С. При постоянном употреблении витамина Р укрепляются стенки капилляров, повышается их эластичность и прочность, предупреждается их сужение. Флавоноиды способствуют расширению сосудов, нормализуя кровяное давление, уменьшая отеки, что является хорошей профилактикой варикозной болезни.

Флавоноид кверцетин, как и рутин, применяется для улучшения мозгового кровообращения, работы сердца и сосудов. Успешно снимает головные боли, связанные со спазмом сосудов, улучшает настроение и общее психоэмоциональное состояние, возвращает бодрость и активность, положительно влияет на обмен жиров. Он предотвращает отложение холестерина в стенках сосудов и препятствует развитию атеросклероза. За счет способности контролировать проницаемость сосудов почек витамин Р нормализует количество выделяемой жидкости. Расширяя периферические и центральные сосуды, флавоноиды приводят артериальное давление в норму.

Уменьшит токсическое воздействие спиртного, в том числе при периодическом его употреблении, регулярный прием препарата «Ресвератрол-Форте», компоненты которого успешно нейтрализуют или резко уменьшают влияние алкоголя на печень и сердечно-сосудистую систему. В 1 капсуле содержится: ресвератрол — 100 мг; кверцетин — 100 мг; экстракт зеленого чая (катехины — биофлавоноиды витамина Р) — 100 мг. Принимать следует по 1 капсуле ресвератрола 2 раза в день не менее месяца.

Недостаток **витамина Е** может вызвать нарушение мышечных функций, в том числе, что особенно опасно, сердечной мышцы, а также работы печени. Его прием следует начать:

со 100 МЕ в день, прибавляя по 100 МЕ еженедельно, но следя за уровнем давления. Если нормальное рабочее давление повышается, надо остановиться на достигнутой дозе. Свыше 800 МЕ не применять!

Селен действует в комплексе с витамином Е, защищая печень, но принимать его надо отдельно:

100–200 мкг в день.

Магний обычно расходуется в повышенном количестве при любом приеме алкоголя, а недостаток его вызывает уязвимость и повреждение мышц, включая сердечную. Магний способствует также усвоению микроэлементов и витаминов С, Е и В. Препараты магния и калия панангин или аспаркам, хорошо знакомые сердечникам, применяют по различным схемам, в зависимости от намеченной цели: справиться с похмельем, преодолеть абстинентный синдром или вывести из запоя.

В 1-й день допустим разовый прием 5–6 таблеток, растворенных в половине стакана горячей воды, в последующие 2–3 дня по таблетке два-три раза, далее в течение 10 дней по 1 таблетке ежедневно. Прочее нужное организму количество магния и калия должно поступать с едой.

Или в 1-й день принимать магния сульфат три раза по 10 мг на 1/2 стакана воды, через 40 минут.

Неплохо зарекомендовал себя препарат Берокка кальций + магний, который включает в себя также витамины В-комплекса и витамин С. Он улучшает обменные процессы, особенно в нервных и мышечных тканях.

Принимать следует по 1 таблетке или 1 шипучей таблетке один раз в день в течение одной — двух недель.

Можно воспользоваться и заменителями соли. Такой заменитель соли как санасол, например, содержит калия цитрат, кальция глюконат, аммония хлорид, аспарагинат и глутаминовую кислоту. Обычная суточная доза — 1,5–2,5 г, но при большой

потере жидкости (сильная рвота, применение мочегонных средств) можно принять в сутки до 5 г препарата, растворяя понемногу порошка в половине стакана воды.

Недостаток **фосфора** вызывает снижение активности ферментов, сократительной способности миокарда — уже понятно, как это опасно. Кальция глицерофосфат — препарат фосфора — активизирует обменные процессы, нормализует функции нервной системы. Его обычно применяют как средство общеукрепляющее, при истощении нервной системы, при повышенных физических нагрузках. В такой поддержке нуждаются крепко выпивающие люди.

Кальция глицерофосфат надо принимать перед едой по 1 таблетке (0,2 г или 0,5 г в зависимости от состояния) три раза в день. Нельзя запивать молоком! Нельзя во время лечения есть щавель, маринады и другие кислые продукты!

***

Внимательно ознакомьтесь с таблицами в Приложении 4 о ежедневной потребности организма в витаминах, макро- и микроэлементах (в электронной версии опускаются, но в интернете в открытом доступе можно найти).

И осознайте, как много (и в то же время как мало!) надо человеку для обеспечения нормальной здоровой жизни!

Не думайте, что перечисленные препараты можно и нужно принимать все и сразу! Обычно выбирают некоторые в комплексе, в зависимости от самочувствия, от того, что больше беспокоит.

Надо знать некоторые признаки нехватки тех или иных веществ, хотя при частом употреблении большого количества спиртного дефицит многого из того, что только что перечислено, можно считать установленным.

Например, при недостатке магния по ночам «сводит» ноги, сердце побаливает, учащается сердцебиение, появляются перебои; «схватывает» спину, немеют руки.

Если не хватает калия, то появляются слабость в мышцах, повышенное давление, отеки, проблемы с вялым кишечником, а попросту запоры.

При нехватке витамина А кожа становится сухой, шелушится, появляются трещинки в углах рта, на пятках; ухудшается зрение в сумерках.

При нехватке витаминов комплекса В — та же сухая кожа, слабость, раздражительность.

Если недостает витамина С, то повышается восприимчивость к простуде, гриппу, другим инфекциям. Курение, частый прием анальгетиков и аспирина вызывает повышенный расход витамина.

Наконец, если не хватает витамина Е, то вас будут

беспокоить нарушения кровообращения, плохое заживление порезов, ссадин (с образованием рубцов). У женщин бывают нарушения менструального цикла, слабая, дряблая кожа.

Запомните: редко бывает, чтобы не хватало всего одного-двух питательных веществ, поэтому распространены мультивитаминные комплексы с прочими добавками.

***

Хорошо известен так называемый «эффект» или «синдром» председателя», позволяющий оценить роль **белков** для пьющего или выпивающего человека. Если председатель и маргинал (или попросту бомж) пьют одинаково, то условный «председатель» выглядит и чувствует себя значительно лучше. Потому что он хорошо и качественно закусил, то есть получил необходимые аминокислоты. Конечно, свою роль сыграет и выбор «председателем» более приличного спиртного, — но об этом речь еще впереди.

Стандартные (заменимые) аминокислоты — те, которые могут синтезироваться в организме человека, в печени. Развивающийся дефицит аминокислот в организме, что не редкость для неумеренно пьющих людей, приводит к нарушению водного баланса, постоянным отекам. Если постоянно лишать организм аминокислот, то это приводит к быстрому истощению, анемии, даже полной потере белка. Это означает разрушение мышц, потерю веса и необходимой энергии и може повлечь летальный исход…

20 важнейших α-аминокислот:

Аланин
Аргинин
Аспарагиновая кислота
Аспарагин
Валин
Гистидин
Глицин
Глутаминовая кислота
Глутамин
Изолейцин
Лейцин
Лизин
Метионин
Пролин
Серин
Тирозин
Треонин
Триптофан

Фенилаланин

Цистеин

Незаменимые аминокислоты — необходимые аминокислоты, которые не могут быть синтезированы в организме человека. Поэтому их регулярное поступление в организм с пищей необходимо.

Незаменимыми для взрослого здорового человека являются восемь аминокислот: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треони́н, триптофан и фенилаланин. Подробней с ними можно ознакомиться в Приложении 3.

Метионин — липотропное вещество, способное преобразовывать и удалять избыточные нейтральные жиры, защищая печень от жировой дистрофии и дальнейших изменений ее клеток. Метионин способен также активировать некоторые витамины и гормоны, обезвреживать ацетальдегид и другие токсины. Так что целесообразно:

в первые сутки принять 2 таблетки метионина по 0,25 г четыре раза в день за полтора часа до еды; на вторые и третьи сутки — 2 таблетки три раза в день, а затем по восстановительной схеме 2 таблетки два раза в день в течение примерно недели.

Метионин имеет очень неприятный запах, поэтому таблетки надо глотать, не разжевывая, хорошо запивая водой, за полчаса — час до еды. При индивидуальной непереносимости может возникнуть рвота, тогда надо прекратить прием.

Выпускаемый в Белоруси препарат тавамин содержит четыре аминокислоты (из них три незаменимых): L-валин, L-лейцин, L-изолейцин и таурин. Помогает лечить алкогольные интоксикации, гепатиты и алкогольные циррозы печени.

Капсулы (200 или 500 мг) надо принимать трижды в день, по 0,5–1 г, после еды, курсом до 20 дней. Повторные курсы рекомендуют с интервалом в две недели.

Передозировать не стоит, потому что некоторые из перечисленных аминокислот входят в состав энергетических напитков!

Алкогольная агрессия и, как обратная ее сторона, склонность к самоубийству возникают часто из-за недостатка триптофана. Эта аминокислота поможет также уменьшить влечение к спиртному. Принимать:

L-триптофан по 300 мг от одного до четырех раз в день.

Глутаминовая кислота хорошо снимает тягу к алкоголю. О ней надо поговорить подробней, поскольку ее соли используются в качестве пищевой добавки и вызывают много споров. Глутаминовая кислота — одна из заменимых аминокислот и

содержится в любых белках; она, как и глутамат, очень важна для жизнедеятельности. Просто если она потребляется в избытке при недостатке других аминокислот, то накапливается в организме, а переизбыток ее вреден. В организме глутаминовая кислота превращается в гамма-аминомасляную кислоту — возбудитель ЦНС (центральной нервной системы). Для лучшей растворимости в воде глутаминовую кислоту используют в виде глутамата натрия. Он распадается в организме на глутаминовую кислоту и натрий. Ни к токсинам, ни к наркотикам глутаминовая кислота не имеет отношения!

Применяя глутамат натрия, можно уменьшить или исключить использование соли (хлористого натрия), что немаловажно для гипертоников, например.

Глутамин надо принимать:

по 200 мг пять раз в день, всего в течение недели, а затем некоторое время два-три раза в день, пока не пройдет тревожность и не улучшится сон.

Сравнительно недавно для купирования острого опьянения, в лечении похмелья, абстинентного синдрома и даже купирования запоев стали применять аминоуксусную кислоту — глицин. Это — первая аминокислота, выделенная из состава белков еще в 1820 году. Он вырабатывается из того же сырья, что и желатин. В обычном желатине его содержится до 25 %. Этот препарат является метаболическим корректором: восстанавливает тонкие обменные процессы в мозге, протрезвляет, успокаивает, облегчает засыпание, снижает влечение к спиртному. Благодаря широкому спектру действия, его используют даже в педиатрии. Побочные эффекты практически отсутствуют, среди противопоказаний — редкая индивидуальная непереносимость. Правда, глицин несколько снижает артериальное давление и повышает свертываемость крови. Поэтому гипотоникам надо быть внимательней, а склонным к тромбозам — принимать вместе с глицином аспирин. В Германии выпускают такой комплексный препарат.

Из аминокислот образуются и так называемые «псевдовитамины»: **карнитин** и **холин**. Они, кроме прочих функций, защищают печень от действия алкоголя.

L-карнитин (левокарнитин) — аминокислота, синтезируемая из двух незаменимых кислот: лизина и метионина.

Он необходим для транспортировки жирных кислот и последующего их метаболизма в энергию. У здоровых людей, не имеющих метаболических нарушений, дефицита L-карнитина выявлено не было. Проявляется у людей страдающих нарушениями метаболизма, заболеваниями, вызывающих

снижение его синтеза (цирроз печени), недостаточным потреблением питательных веществ.

Холин — «витамин» В4 — образуется в организме из метионина, но в недостаточном количестве, поэтому необходимо его ежедневное поступление с пищей. Холин участвует в обмене жиров, способствует удалению их из печени и образованию ценного фосфолипида лецитина, который улучшает обмен холестерина и снижает риск развития атеросклероза. Холин способствует кроветворению, защищает печень от разрушения алкоголем и других острых и хронических поражений, улучшает концентрацию внимания, память, активизирует умственную деятельность, повышает настроение, способствует устранению эмоциональной неустойчивости. При дефиците холина уменьшается синтез карнитина, необходимого для утилизации жиров, работы мышц и сердца.

Принимать следует:

L-карнитин 250 мг один-два раза в день,

250–500 мг холина альфоспирата в день.

Аминокислоты обычно употребляют в виде комплексных препаратов, добавок, причем довольно дорогих — в среднем 2000 руб. за упаковку. Спортсмены применяют их для скорейшего восстановления сил после больших нагрузок.

(Данные о свойствах и дозах препаратов приведены здесь по Полному справочнику для врачей «Витамины и минеральные вещества», Санкт-Петербург, Издательский дом «Весь», 2001 год).

***

О роли жиров в питании пьющих людей говорят нечасто, правда, не оспаривая важность плотных сытных закусок, способных нейтрализовать вредное действие спиртного. Но они необходимы и для поддержания здоровья пьющих людей как особой «группы риска».

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) участвуют в жировом обмене и играют важную роль в нормализации холестеринового обмена. ПНЖК способствуют переводу избыточного холестерина в растворимые формы и выведению его из организма. Они оказывают нормализующее, укрепляющее действие на стенки кровеносных сосудов, повышая их эластичность, а также липотропное действие, то есть предотвращают ожирение печени.

Из ПНЖК наиболее изучены арахидоновая, линолевая и линоленовая жирные кислоты. Самым высоким биологическим действием обладает арахидоновая кислота. ПНЖК в организме не синтезируются и должны обязательно содержаться в составе жиров пищи. Известно, что в организме линолевая кислота

переходит в более активную арахидоновую кислоту. Но для образования арахидоновой кислоты в нужном количестве требуется удвоенное количество линолевой (для 5 г арахидоновой — 10 г линолевой в сутки).

Витамин F является сборным названием нескольких жирных кислот: линолевой, линоленовой, арахидоновой. Сколько нужно организму витамина F, четко не установлено. Существуют приблизительные данные о том, что суточная потребность составляет около 1000 мг, или две столовые ложки растительного масла. Людям с повышенным холестерином крови, страдающим избыточной массой тела, атеросклерозом сосудов рекомендуется употреблять витамина F примерно в 10 раз больше! Это связано с его способностью ускорять замедленный обмен жиров.

Препараты линолевой кислоты и рыбьего жира надо принимать в комплексе с витамином Е, о котором уже говорили. Больные диабетом должны быть осторожнее с рыбьим жиром — может измениться уровень сахара в крови, который придется особо контролировать…

***

Мелатонин стоит особняком в ряде веществ, которые организм утрачивает при систематическом употреблении алкоголя. В человеческом организме мелатонин вырабатывается эпифизом — железой размером с горошину, расположенной в центре головного мозга, которую называют «сердце мозга». Этот гормон вырабатывается по ночам и может замедлять процессы старения, укреплять здоровье, делать человека более жизнерадостным. Как лекарство он был разрешен только в 1993 г.

Но известно, что даже умеренные дозы алкоголя подавляют выработку ночного мелатонина.

Бессонница у страдающих алкогольной зависимостью проходит при назначении мелатонина для восполнения нехватки собственного: больные быстрее засыпают и сон становится более долгим. Быстрее проходят и такие проявления алкогольной абстиненции, как потливость, дрожание рук, тошнота и отсутствие аппетита, ощущение сердцебиения, головная боль. По результатам отдельных исследований, мелатонин может являться и гепатопротектором за счет собственных антиоксидантных и противовоспалительных свойств, что на фоне алкогольного поражения печени делает его назначение еще более оправданным.

Принимать его следует

по 1–5 мг 1 раз в сутки за 1 час до сна, но начинать лучше с минимальных доз — даже от 0,5 мг, хотя передозировать препарат трудно.

Кроме алкоголя, подавляют выработку мелатонина кофеин, никотин.

***

После чрезмерно выпитого можно принимать и некоторые другие лекарственные препараты — именно «некоторые», потому что сочетание спиртного с лекарством может быть очень опасно. Если вы ничего не знаете о их совместимости, принимайте что-нибудь одно!

Так, например, часто рекомендуют всем известный аспирин — до 1 грамма на ночь. Он, действительно, хорошо помогает от головной боли, но очень плох для желудка, каким бы количеством воды вы его ни запивали. Лучше уж принять другой анальгетик, хотя действие анальгетиков может как усиливаться, так и ослабевать в зависимости от того, насколько вы злоупотребляете спиртным; для печени это небезобидно. Обычный парацетамол, например, совместно с алкоголем приобретает сильное гепатотоксическое действие (поражает печень). Аспирин может стать причиной желудочно-кишечных кровотечений; его прием оправдан только в случае одновременного применения глицина (о глицине далее). Лучше использовать растворимый, «шипучий» аспирин.

Встречаются рекомендации принимать при сердцебиении во время похмелья обсидан. Обсидан — он может называться по-разному, но действующее вещество пропранолол, — бета-адреноблокатор, антигипертензивное и антиаритмическое средство. Способен уменьшать тремор (дрожание), особенно рук и риск желудочно-кишечных кровотечений при циррозе печени. Установлено, что пропранолол блокирует эмоциональную память и страх. Вот только в сочетании с алкоголем он может вызвать резкое падение артериального давления с ощущением слабости, тошноты, головокружения вплоть до потери сознания! Эти нехорошие последствия могут наступить, например, при вставании. Лучше использовать его в минимальных дозах — по 10 мг. Нельзя резко прекращать лечение пропранололом: следует постепенно уменьшить дозу — наполовину в течение недели.

Поэтому, если вы не принимаете пропранолол постоянно, то ограничьтесь в случае неприятных ощущений в области сердца корвалолом или валокордином — по 30–40 капель каждые 4–5 часов, не забывайте о приеме калия и магния в комплексах панангин или аспаркам.

Противорвотные средства, такие как метоклопрамид (он же реглан, он же перинорм) и ему подобные, не очень советуют применять при похмелье. В желудке может оставаться спиртное, и организм пытается от него избавиться. Поэтому, хоть это и

неприятно, но пусть сначала стошнит, а потом можно принять 1–2 таблетки по 0,01 г, прием повторить до четырех раз в день, чтобы закрепить эффект.

Гипертоническую болезнь в начальных стадиях часто лечат резерпином. Но это лекарство способно снимать похмелье и даже влечение к спиртному! Резерпин может помочь и при учащенном сердцебиении, и отчасти своим успокаивающим действием предупредить белую горячку… Его следует принимать по 2 таблетки (по 0,1 мг) три раза в день до исчезновения симптомов похмелья и еще месяц по 1 таблетке три раза в день. При этом очень желательно контролировать давление. При снижении обычного вашего давления надо прекратить прием резерпина. Вообще можно рекомендовать выпивающим людям иметь в доме тонометр, даже если вы не испытываете проблем с артериальным давлением, а попросту о нем не вспоминаете, пока не побеспокоит. Между тем гипертония сильно помолодела…

Около тридцати лет назад стали применять способ очистки организма от различных ядов с помощью активированного угля. «Перебор» алкоголя в полной мере можно уподобить обычному отравлению, поэтому и оправдано применение так называемой энтеросорбции: удаления из крови токсических веществ и продуктов обмена.

Энтеросорбенты — активированный уголь, полифепан, лиферан и другие — применяются из расчета 0,5–1 грамм на 1 килограмм веса в сутки. Эту довольно большую дозу делят на три приема, размешивают в небольшом количестве воды и выпивают. Принимать на голодный желудок и в течение полутора часов после приема не есть, только пить жидкость! Впрочем, похмелье, не говоря о более тяжелых случаях абстиненции, не сопровождается аппетитом… После второго приема неприятные похмельные ощущения уменьшаются, а через два-три дня приема совсем исчезают. Иногда советуют 3 ст. ложки сорбента запить 1,5 стаканами воды, через два часа повторить.

Один-два пакетика смекты тоже подействуют как сорбент. Но если применять сорбенты, то часа через два уже надо сходить в туалет, иначе вредные вещества, «собранные» сорбентами, могут поступать снова в кишечник. При необходимости делают клизму…

Практикующие любители выпить создали опытным путем такой антипохмельный комплекс: аспирин 1–2 таблетки (всего до 1 грамма) + но-шпа 2 таблетки + 6–8 таблеток активированного угля; можно добавить и В-витаминный комплекс. Принять следует непосредственно после застолья, перед сном. Все бы ничего, но как мы уже знаем, активированный уголь потеряет

свойства, если его принять на полный желудок. Поэтому лучше употребить его заранее, на голодный желудок, отдельно от аспирина и но-шпы, а можно оставить на утро.

Помимо энтеросорбентов можно принимать пектин, и не только для выведения из организма токсинов и укрепления желудочно-кишечного тракта, но и для нормализации уровня сахара в крови, понижения уровня холестерина. **Пектин** обладает замечательными энтеросорбирующими (связывающими и очищающими от вредных веществ) свойствами. Именно недостаток натуральных энтеросорбентов в организме приводит к повышению риска возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта, системы обмена веществ, а также сердечно-сосудистой системы.

Норма его потребления составляет от 4 до 15 г в сутки.

Препарат пепидол был изобретен более 20 лет назад, при Омской медицинской Академии. Пепидол устраняет симптомы алкогольной интоксикации (уменьшает всасывание алкоголя из кишечника) и похмельный синдром (препятствует повторному всасыванию продуктов метаболизма спирта в кровь, увеличивает скорость выведения продуктов распада спирта из организма).

Можно принимать пектин цитрусовый (растительная клетчатка), который содержит в одной капсуле содержит 750 мг пектина. Начинать с приема:

2 капсулы один-три раза в день с большим количеством воды. Дозу увеличивать постепенно в течение нескольких недель В течение дня выпивать большое количество жидкости

***

Если в похмельном состоянии и (или) вне его вы чувствуете хотя бы иногда тяжесть и «распирание» в правом боку, под ребрами, боли, вас беспокоит горечь во рту, изменение привычного вкуса и запаха еды, вас мучает тошнота, рвота, то это означает скорей всего достаточно серьезное поражение печени… В таких случаях уже не до пития и выпивки — видимо, вы уже прикончили предназначенную вам бочку или — да что там! — цистерну (наши граждане не привыкли мелочиться!). Лечение больной печени будет отдельной песней, а пока доктор Боровский рекомендует прием метионина (см. выше).

Препарат из семян тыквы тыквеол применяют в случаях алкогольного поражения печени, при восстановительном курсе лечения. Принимать следует по 1 чайной ложке масла или по 4 капсулы три раза в сутки, за полчаса до еды. Лечение можно начинать сразу после ликвидации симптомов похмелья и продолжать от одного до трех месяцев.

Гепатопротектор силимарин содержит экстракт расторопши

пятнистой. Это растение, как и многие чертополохи, улучшает работу печени, поэтому препарат применяют при алкогольных поражениях печени и даже циррозе. Принимают его за полчаса до еды, по 1–2 таблетки три раза в сутки; продолжительность курса — месяц.

Лечение самой травой расторопши более эффективно, чем препаратами на ее основе. Это уникальное растение содержит около 200 полезных компонентов: кроме силимарина в этой траве есть цинк, селен, медь, жирорастворимые витамины, кверцетин… Поэтому расторопша обладает и антипохмельным эффектом.

Препарат Liv-52 применяют уже около 50 лет. Он зашишает печень, способствует более быстрому выведению ацетальдегида, имеет желчегонный эффект.

Разовая доза — 3 таблетки. При периодическом (читай: регулярном или систематическом) употреблении спиртного — по 2 таблетки три раза в сутки, в течение трех и более недель.

«Перебор» спиртного можно с полной уверенностью отнести к так называемым «погрешностям в диете», особенно если застолье было продолжительным и обильным, и вы вдобавок объелись. Поэтому желательно во время еды, а во всяком случае, перед тем, как отойти ко сну, принять 2 драже фестала или 1 драже панзинорма. Это поможет если не предотвратить, то облегчить похмелье. Фестал и панзинорм — комплексные ферментные препараты, которые способствуют перевариванию пищи восполнением недостающих собственных желудочных кишечных ферментов, ферментов поджелудочной железы, а также желчи, но и стимулирует их выделение. Драже нельзя разжевывать!

Некоторые врачи рекомендуют принимать не фестал, а мезим-форте, чтобы не тормозить выработку желчи в организме (фестал содержит желчь, как и известный аллохол).

***

Сегодня используют специальные «противопохмельные» препараты, но сразу следует сказать, что они не особо эффективны. И почему-то мало помогают российским гражданам.

Но о них тоже следует знать — вдруг пригодятся начинающим, которые еще не выработали собственную тактику и стратегию употребления спиртного, не рассчитали сил, и т. п.

Препарат «Эндрюс Ансвер» (производится в Великобритании) содержит тот же парацетамол 1 г, кофеин 0,06 г, соды 1, 4 г, лимонной кислоты 1,185 г и около 1,5 г глюкозы. Один пакетик (5 г) растворяют в стакане воды. В день — не более четырех пакетиков, но это большая доза парацетамола!

Давно известный Алко-Зельцер — всего лишь растворимый аспирин в небольшой дозе 324 мг, с добавками для «шипучести»:

лимонной кислотой — 965 мг и гидрокарбонатом натрия (содой) — 1625 г. Обычно его принимают при головной боли в похмельном состоянии. Противопоказания те же, что у обычного аспирина, нельзя принимать одновременно со спиртным. Если принять и мочегонное или таблетки от давления, Алко-Зельцер ослабит их действие.

Антипохмелин RU-21 red, который иногда дружески называют «Антип», содержит янтарную кислоту (как пищевая добавка заменяет лимонную кислоту, содержится во многих продуктах), фумаровую кислоту (пищевая добавка Е297, подкислитель напитков и леденцов, придает тягучую текстуру жевательной резинке, имеет фруктовый привкус), глутаминовую кислоту (глутамат натрия, пищевая добавка — улучшитель вкуса), аскорбиновую кислоту и глюкозу. Вроде бы ничего особенного в составе препарата нет, но многим помогает улучшить самочувствие. Правда, в Америке антипохмелин включает и пятикратную суточную дозу витаминов В-комплекса!

Принимать нужно 1–2 таблетки перед застольем; вместе со спиртным по 1–2 таблетки на каждые 100 граммов водки или 250 граммов вина, слабого коктейля и пр. Если не принимали, то придется на утро при похмелье употребить 4–6 таблеток, запив большим количеством воды или разведенным водой яблочным соком.

Особо следует сказать о препарате «Пиэль-Алко», который многим помогает. Среди преимуществ то, что его можно применять не только при похмелье, но и в восстановительных курсах, и перед употреблением спиртного. Считают, что препарат способен восстанавливать работоспособность, повышать самоконтроль при приеме спиртного и препятствовать возникновению зависимости! Эффект «Пиэль-Алко» объясняется тем, что он восстанавливает обмен эндогенного этанола, снижая риск для тех, у кого эндогенный алкоголь вырабатывается в недостаточном количестве. «Пиэль-Алко» ускоряет переработку алкоголя, снижает его токсическое действие, тонизирует, стимулирует умственную деятельность, оказывает антистрессовое действие, уменьшает склонность к употреблению алкоголя.

Препарат содержит пируват натрия — натрий пировиноградноислый — промежуточный продукт энергетического обмена и предшественник эндогенного этанола. Он предотвращает резкие колебания алкоголя в крови, облегчает или предупреждает похмелье. Еще один компонент: лактат кальция — кальций молочнокислый — может преобразовываться в организме в пирувит (и наоборот). Он обеспечивает передачу нервных импульсов, тонус сердечной мышцы, облегчает

состояние после излишне выпитого; используется иногда в качестве пищевой добавки (Е327 — применяется как регулятор кислотности, эмульгатор). Помимо этого «Пиэль-Алко» включает глюкозу, магния сульфат, В-витаминный комплекс. Принимают препарат

по 2 таблетки 0,5 г, лучше до или после спиртного, но можно и наутро.

В состав антипохмельного средства «Дринк OFF» (именно так!) входит имбирь и экстракты трав со вкусовыми добавками. Препарат в виде желе или капсул рекомендовано применять перед сном после алкогольных эксцессов. Производители уверяют, что похмелье будет предотвращено вследствие ускорения обмена веществ. Препарат можно принять и с утра, если вечером что-то помешало. «ДринкOFF» устранит запах алкоголя, защитит печень и желудочно-кишечный тракт, тонизирует.

Принимать следует по 2–3 упаковки желе или 2–3 капсулы однократно.

***

Существуют интересные препараты, спектр действия которых гораздо шире, чем просто избавление от похмелья!

Еще в конце 70-х — начале 80-х годов прошлого века под руководством И. Брехмана был разработан **каприм** — экстракт гребней винограда. И. Брехман предположил, что в вине есть вещества, которые препятствуют вредному воздействию самого этанола. Выяснилось, что каприм, полученный из отходов винограда («отжимок»), замедляет образование ацетальдегида и одновременно ускоряет окисление его же! Долгие опыты на крысах подтвердили, что каприм ослабляет вредные свойства этанола. Более того, он сам по себе является сильным адаптогеном и увеличивает физическую выносливость повышает устойчивость организма к различным вредным воздействиям и т. д.

Проводились также опыты с так называемой полупринудительной алкоголизацией крыс (вам это ничего не напоминает?), употреблением ими каприма и предоставлением впоследствии свободного выбора: пить или не пить. После применения каприма крысы гораздо реже предпочитали свой разведенный спирт! От опытов с крысами перешли к добровольцам.

При исследовании биологической активности каприма на людях было отмечено что метаболические нарушения у людей с алкогольной зависимостью нормализуются уже после однократного приема!

Опыты с водкой «Золотое руно», содержащей добавку препарата, проводимые в Магаданской области, были прекращены в 1985 году — понятно, по какой причине. Но за десять месяцев потребление алкоголя в контролируемом районе (около 8000 человек) снизилось на 27 %!

Фото последней сохранившейся бутылки «Золотого руна» опубликовано в 2005 году…

Сегодня это средство известно в виде биодобавок. Если учесть, что у биодобавок давно сложилась нехорошая репутация — они практически не контролируются при изготовлении и не испытаны в действии, — то за присутствие в них именно каприма нельзя ручаться…

«Каприм-два» применяют как общеукрепляющее средство.

«Биомиллениум» содержит каприм и экстракт родиолы розовой («золотого корня»), поэтому противопоказан гипертоникам.

Особо отметить можно препарат «Корда-К», он же алкомин, который повышает сопротивляемость организма к токсическому действию алкоголя, снижает интоксикацию, подавляет тягу к спиртному, замедляет развитие физиологической зависимости от алкоголя, снимает состояние похмелья. Сильный фитоадаптоген, антиоксидант, алкопротектор и гепатопротектор. Среди противопоказаний — только индивидуальная непереносимость.

Принимают перед выпивкой или во время нее по 1 таблетке на 20 кг веса — всего до 6 таблеток для профилактики.

При запоях — по 2–3 таблетки три раза в день, до пяти-семи дней.

При тяжелой зависимости — в течение 15 дней по 2 таблетки три раза в день; затем 15 дней по 1 таблетке три раза в день; потом в поддерживающей дозе — по 1 таблетке в день.

Медихронал — комбинированное средство, снижающее накопление в организме наиболее токсичного метаболита алкоголя — уксусного альдегида. Полученные в результате нейтрализации ацетальдегида соединения уже не отравляют организм, а идут на его нужды…

Препарат оказывает детоксикационное действие, восстанавливает работу мозга и нервной системы, улучшает обменные процессы. Поэтому медихронал помогает не только от похмелья, но и может помочь людям, увлеченным алкоголем, воздерживаться от неумеренного его употребления.

В пакете № 1 содержится глюкоза. В пакете № 2 — кислота аминоуксусная, натрия формиат.

Применяют внутрь после еды, растворив содержимое обоих пакетов в 1/2–3/4 стакана теплой воды. Разовая доза составляет

28,5 г. Можно растворять в негазированных напитках (сок, компот). Для устранения острого алкогольного и абстинентного состояния препарат применяют в 1-й день 1–2 раза по 28,5 г, в последующие 2–3 дня — по 28,5 г 1 раз в сутки.

Бальзам «Тормал» («торможение алкоголя»), запатентованный в 1998 году, не выпускается промышленно. Однако описать его необходимо, потому что он может быть изготовлен из аптечного сырья в домашних условиях. Бальзам оздоровляет печень, предотвращает похмелье, при длительном приеме помимо алкоголя устраняет влечение к алкоголю.

Сухую смесь корня дягиля и левзеи, зверобоя, мяты, полыни, тысячелистника, чабреца, ягод можжевельника, листа черной смородины в равных долях залить водкой из расчета: 15 мл водки на 1 г сухой смеси. Настаивать при комнатной температуре четыре недели. Слить, осадок залить кипятком в количестве 1/3 первоначального объема водки, настоять два дня. Процедить, отжав осадок и настой влить в водку.

Принимать 2–3 раза в день, разведя в стакане чая или теплой воды. Можно добавлять в водку — на 100 мг водки — 1 ч. ложка бальзама.

***

Если вы решите сделать перерыв в возлияниях, вам можно (и нужно!) прибегнуть к восстановительному курсу, который включает в себя, кроме «витаминчиков» и ноотропные препараты.

Достаточно безобидный пирацетам (ноотропил) улучшает обменные процессы и кровообращение в мозге, восстанавливает нарушенные функции мозга, поможет улучшить память и работоспособность. Его надо принимать по 0,4 г три раза в день до еды, через 2–3 дня увеличить дозу до 0,8 г два-три раза в день, затем принимать поддерживающую дозу по 0,8 г два раза в день. Некоторые источники сообщают о первоначальной дозе препарата до 12 граммов в сутки, непосредственно после отказа от спиртного, но самостоятельно столько принимать не стоит. Лучше посоветоваться с врачом, потому что это большая нагрузка на почки. Курс лечения от двух-трех недель до двух и более месяцев. Пирацетам обладает стимулирующим действием, поэтому не стоит принимать его после 17 часов. Те, кто принимал пирацетам (ноотропил) достаточно длительное время, отмечают, что на фоне приема действие алкоголя значительно слабеет — для того, чтобы ощутить опьянение, нужна чуть ли не вдвое большая доза спиртного… Пирацетам способен и разжижать кровь подобно аспирину.

Несколько слабее действует амино-масляная кислота — аминалон. Но она тоже повышает продуктивность мышления,

улучшает память, обмен веществ в головном мозге, удаляет токсические продукты обмена, незначительно снижает давление и регулирует содержание сахара в крови (снижает у диабетиков).

Принимают аминалон длительно: от 2–3 недель до полугода, до еды, по 0,5–1,25 г три раза в день.

Пантогам — гопатеновая кислота — улучшает умственную деятельность, уменьшает моторную возбудимость и тремор (дрожание конечностей).

Принимают в течение 1–3 месяцев от 1,5 до 2–3 г в сутки, обычно по 2 таблетки (250 мг) после еды. С другими ноотропными препаратами пантогам не сочетается!

Пикамилон улучшает мозговое кровообращение и микроциркуляцию. Его применяют для восстановления работоспособности, при повышенных физических нагрузках и т. д. Лекарство, как и другие ноотропы, актуально после запоя или тяжелого похмелья, которые по действию на организм несравнимы даже с любой физической работой…

Принимают в течение недели или даже 1–2 месяцев, по таблетке (50 мг) два — три раза в день, в среднем 0,6–0,8 г в сутки, независимо от приема пищи.

Некоторые люди при похмелье испытывают беспокойство, возбуждение. Других, наоборот, охватывает вялость, апатия. Растительный препарат элеутерококка в виде экстракта улучшает углеводный обмен и кровоснабжение мозга, повышает работоспособность и устойчивость к вредным факторам — влиянию ацетальдегида. Поэтому именно его рекомендуют наркологи: по 20–30 капель за полчаса до еды, два-три раза в день в течение 5–7 дней, а затем по 10 капель один раз в день в течение одной-двух недель. Возможно использовать препараты женьшеня, пантокрин, но элеутерококк гораздо доступнее. Тонизирующие и стимулирующие препараты нельзя принимать на ночь! Гипертоники должны быть осторожны и при повышении артериального давления или нервной возбудимости уменьшить дозу или прекратить прием. Некоторые врачи, правда, принципиально против использования биостимуляторов при похмелье, считая, что они могут вызвать нарушения сердечного ритма.

Особое внимание следует обратить на совместимость лекарств! Не сочетаются между собой: аспирин, магнезия, пантогам, пикамилон, тонизирующие и стимулирующие препараты. При выходе из похмельного состояния надо выбрать что-нибудь одно — так будет безопасней.

***

В восстановительном и профилактическом лечении

применяют и другие лекарственные средства.

Акампросат (ацетилгомотауринат кальция) — психотропный препарат, снижает потребление алкоголя в условиях свободного доступа, не влияя при этом на пищевое поведение, не имеет наркогенного потенциала.

Механизм его действия до конца не изучен. Предполагается, что препарат способен модулировать функциональную активность нейромедиаторных систем и подавлять развитие феномена предпочтения этанола. Не правда ли, вспоминаются обнадеживающие опыты с крысами?

Рекомендуемая суточная доза — 1,3–2 г, в 3 приема, во время еды. Длительность лечения — до 1 года. Есть противопоказания для людей с выраженными нарушениями функции почек и печени, детям и лицам преклонного возраста. Нельзя применять при алкогольном абстинентном синдроме! Препарат дорогой — 230–250 $, — и купить его в России можно пока только через интернет.

Пропротен-100 уменьшает тягу к алкоголю, тем самым снижая вероятность рецидивов. Действие его основано на том, что он модифицирует функциональную активность белка S-100, оптимизируя информационные и метаболические процессы в мозге. В зависимости от исходного состояния пациента, препарат оказывает как седативное, так и стимулирующее действие. Экспериментально установлено, что препарат восстанавливает нейромедиаторный баланс и условно-рефлекторную деятельность, повышает устойчивость мозга к гипоксии и токсическим воздействиям. В отличие от психотропных и «запретительных препаратов», пропротен-100 не подавляет психику и не угрожает здоровью.

Принимают внутрь, по 1 таблетке — держать во рту до полного рассасывания, или 10 капель в 1 ст. ложке воды, помимо приема пищи.

***

Прежний устрашающий эспераль (дисульфирам), который был почти единственным радикальным средством, существует и сегодня в виде таблеток для приема внутрь, а также в виде таблеток для имплантации. Именно его незлым тихим словом поминают все «подшитые». Дисульфирам был открыт в 1948 г. в Дании при занятных обстоятельствах. Было замечено, что рабочие одного из заводов, производящих резину, неохотно посещают кафе и бары по причине того, что выпивка вызывает у них неприятные ощущения: сердцебиение, потливость, прилив крови к лицу… Оказалось, что в процессе изготовления резины выделяются пары вещества, которое при попадании в организм

плохо совмещается с алкоголем, препятствует его полному распаду. Дисульфирам блокирует в печени фермент алкогольдегидрогеназу (вы уже знаете, что это такое). При этом обычный этанол становится крайне опасным для организма. Под действием страха человек перестает употреблять алкоголь.

«Колме» (циаминад) — современный испанский препарат для лечения алкогольной зависимости, запойных состояний. В виде капель его добавляют в негорячую пищу или в негорячие безалкогольные напитки, так как «Колме» не выдерживает высоких температур. Действие препарата основано на отказе от алкоголя под действием страха, как и эспарали. Цианамид, блокируя ацетальдегидегидрогеназу, вызывает повышение концентрации ацетальдегида. Поэтому возникают тягостные ощущения: тошнота, сильное сердцебиение, затруднение дыхания, слабость, боли в груди. Употребление алкоголя после этого не просто неприятно, но и опасно.

Понятно, что эта группа препаратов имеет серьезные противопоказания и побочное действие. Применять их самостоятельно, без врачебного контроля нельзя!

Эспераль, как и «Колме», мало влияет на влечение к алкоголю. Современные алкоблокаторы-импланты (например, «Titan») могут действовать также в течение года, но обладают антидепрессивным и транквилизирующим свойствами.

Одна инъекция противонаркотического и противоалкогольного препарата тетлонг-250 раз в месяц оказывает психостимулирующее действие и, что очень важно, блокирует воспоминания об испытанной эйфории. А ведь именно такие воспоминания часто склоняют снова к стакану, тогда как память о тяжелых утренних переживаниях куда-то улетучивается… Так что лечиться от зависимости становится не столь мучительно.

Из новейших антипохмельных средств, которые, правда, нельзя применять самостоятельно, надо назвать инертный газ ксенон в смеси с кислородом. За 10–15 минут он вызывает расслабление, легкую эйфорию, затем релаксацию вплоть до сна. Абстинентный синдром снимается в полтора-два раза быстрее, легче восстанавливается нормальная работа организма.

Пресловутое кодирование сегодня считается шарлатанским и даже запрещено. В 2015 г. Минздравом был издан приказ № 457 «О запрещении использования методов лечения, не входящих в Стандарты оказания наркологической помощи». Вот цитата: «Запретить использование в ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» методов лечения наркологических больных, не входящих в Стандарты оказания … наркологической помощи, в том числе

различные виды предметно-опосредованного внушения запрета на употребление алкоголя и других психоактивных веществ (кодирование, SIT, «Торпедо», имплантация препарата ESPERAL, метод 25-го кадра, кодирование по методу Довженко и его разновидности и т. д.)». Однако приказ этот распространился лишь на московские диспансеры и больницы…

Методы, основанные на внушении, в том числе различное кодирование, не опасны, но крайне малоэффективны — лишь 1 % пациентов не пьет более года. Некоторых хватает на неделю-две воздержания. Кодирование-раскодирование, все виды гипноза, пресловутый «25 кадр», запугивание клиента вместо настоящего медикаментозного лечения — это, как считают многие специалисты, просто кормушка для неквалифицированных медиков.

Но ведь это не только столичная проблема! Разве на периферии другие пьяницы и другой алкоголизм, другие врачи? Отъедьте недалеко от Москвы, и за хорошие деньги по сценарию «все включено» вашего алкоголика загипнотизируют, закодируют, спляшут вокруг него с бубном, окурят целебным дымом… Что дальше?

***

Хотя гомеопатию объявили лженаукой (а сколько сфер человеческой деятельности заслуживают этой санкции в гораздо большей степени!), но для тех, кто не дружит с обычной медициной, существуют, кроме народных средств, в качестве альтернативы еще и гомеопатические. Их преимущества в том, что они не требуют отказа от спиртного, но постепенно ослабляют влечение к нему. Противопоказаний у гомеопатических препаратов практически нет.

Nux vomica (6x) при постоянном употреблении уменьшает алкогольную интоксикацию. Принимать следует три дозы с промежутком в полчаса при похмелье, а далее два-три раза в день 4–6 месяцев, как очищающее средство.

Lueticum (ЮМ) снижает наследственную предрасположенность к алкоголизму. Принимать один раз в день в течение недели.

Quercus снижает тягу к спиртному и даже может вызвать неприятие, но без тяжелого побочного действия. Принимать три раза в день в течение недели.

Все три гомеопатических препарата принимают одновременно (это важно!). Гранулы рассасывают под языком в промежутках между приемами пищи.

Гомеопатические капли Ацидум С надо применять долго, в течение 4–6 месяцев, согласно прилагаемой инструкции. Они

могут устранить патологическое влечение к алкоголю. Впоследствии, при хорошем результате лечения, человек сможет употреблять спиртное, «зная меру».

***

Обратите внимание на небольшую Хитрость. Из приведенного описания лекарств и пищевых добавок некоторые можно принимать До Спиртного, а иногда После Спиртного, то есть перед сном. Если есть такая возможность, то лучше поступить именно так, а не дожидаться похмелья наутро. Известно, что любое недомогание проще предупредить, чем лечить.

Вы познакомились со многими препаратами, которые каждый может назначить себе сам, купить без всяких рецептов (в основном) и принимать на свой страх и риск. Хотя большинство из них безобидны и принесут пользу, если ими не объедаться, не превышать дозы в разы…

Целесообразно позаботиться о домашней аптечке, прикупив кое-что из приведенного перечня лекарств, витаминов, добавок.

регидрон — от 737 руб..

Мультивитаминный комплекс — от 669 руб. (Россия)

В-витаминный комплекс — от 396 руб. (Россия).

Берокка кальций + магний — от 1152 руб. (Россия).

Сульфат магния (порошок, раствор в ампулах) — от 96 руб

Кальция глицерофосфат –179 руб. за 20 шт.

аспирин шипучий — средняя цена от 300 руб за 10 шт.

аспирин-кардио –329 руб.

L- карнитин — от 190 руб.

рыбий жир — от 79 руб.

холина альфоспират (церетон) — 493 руб.

резерпин (комбинированный препарат) — от 260 руб.

полифепан — от 177 руб. за 10 пакетиков

уголь активированный — от 39 руб. за 10 шт.

фестал — от 215 руб. за 20 шт.

метионин — от 114 руб. за 50 шт.

пирацетам –232 руб.

глутаминовая кислота — 56 руб.

глицин — от 36 руб.

(Цены приведены по состоянию на начало 2023 года в г. Москве)

Еще раз: обратите внимание на то, что существуют лекарственные препараты и БАДы — биологически активные добавки, за состав и действенность которых трудно поручиться! Отличить их можно безошибочно: БАДы в разы, а то и на порядок дороже лекарств. Поэтому выбор за вами.

Но необходимо предупредить:

— тот, кто часто, а тем более постоянно принимает лекарства, что свидетельствует обычно о хронических болезнях, не должен над собой экспериментировать. Лучше обратиться к своему доверенному врачу (в наше время особенно важно консультироваться у врача, которому доверяете!) и посоветоваться насчет «витаминчиков», может быть, сдать анализы. Никто вас насильно не потащит к наркологу! И, кроме вас, никто по большому счету не заинтересован в состоянии вашего здоровья и самочувствии.

— научившись оказывать неплохую помощь при похмелье, медицина тем не менее не дошла до того, чтобы его полностью устранить!

Запомните: все перечисленные и им подобные средства помогают только при стандартных ситуациях похмелья (или небольшом алкогольном отравлении)! При серьезном алкогольном отравлении и сопутствующих заболеваниях не рискуйте самостоятельно помогать себе и своим близким — без врача и вовремя вызванной «скорой помощи» не обойтись! Особую осторожность следует соблюдать, если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями и постоянно принимаете лекарства!

Хорошо, что выдумано столько средств, чтобы облегчить или даже вовсе исключить похмельные страдания! Но становится понятно, что только тот, в чьем организме есть некоторый «запас» витаминов, минералов, микроэлементов, способен на следующий день встать и выглядеть, как огурец! Да еще тот, кто пьет умеючи, закусывая и зная меру!

Глава 7. «Привет с большого бодуна!»[7], или Как помочь себе и другим

Преимущества продуктов перед лекарствами. Помощь домашними средствами. Опохмеление: «за» и «против». Экстренная помощь при сильном опьянении. Быстрое выведение из похмелья (по схеме доктора Боровского). Полноценное питание против опьянения и похмелья.

> *«…просыпается на четвертый день и хриплым голосом обращается к жене:*
> *— Палазю, дай сыворотки…*
> *А выдув полбадьи сыворотки, говорит:*
> *— Ф-ф-у-у! Будто из мертвых воскрес!»*
>
> *Остап Вишня, «Воскресение Христово»*

Как уже известно из предыдущей главы, придумано немало лекарственных средств, чтобы облегчить похмельные страдания. Можно, конечно, закупить их впрок на все случаи жизни и содержать в домашней аптечке… Нет, судя по количеству и разнобразию придется даже выделить пару полок в холодильнике или в шкафу!

Но:

— некоторые выпивающие люди не признают лекарств и принципиально не принимают таблетки, порошки, капсулы, драже, микстуры, суспензии, капли, делая исключение только для настоек;

— некоторые боятся сочетать лекарства с алкоголем, и во многом правы;

— иногда, в неотягченных случаях, прием лекарств даже и не нужен, поскольку человек способен прийти в себя с помощью домашних средств.

Это — сугубо личное отношение к медикаментам и частные случаи. Но надо отметить и некоторые объективные обстоятельства, которые говорят о немаловажных преимуществах продуктов над лекарствами:

— еда, как правило, не вызывает непереносимости и достаточно редко — аллергию, тогда как с лекарствами всякое бывает;

— при замене лекарств продуктами практически отсутствует риск передозировки;

— витамины, минералы, микроэлементы в продуктах

содержатся в комплексе, в тонких сочетаниях и наиболее усвояемой форме, что обычно недостижимо в лечебных препаратах. Так, можно съесть суточную норму витамина С в таблетках, а пользы от этого будет меньше, чем от стакана черной смородины или отвара шиповника.

Если соблюдать меру и не перегружать желудок едой и питьем, то никакой побочный эффект, даже в виде изжоги, расстройства желудка и прочих неприятностей вам не грозит. Тогда как многие лекарства, в том числе безобидные витамины имеют разнообразное побочное действие.

Вот поэтому мы и поговорим о некоторых хорошо и надежно действующих домашних средствах и прямой замене лекарств продуктами. Уже упоминалось, что последствия неумеренного пития (и особенно без закуски!), то есть вся триада «похмелье — абстинентный синдром — запой» ликвидируются применением практически одних и тех же средств и методов.

Объяснение этому простое — во всех случаях нужно восстановить:

— потерю жидкости;

— кислотно-щелочной баланс, сместившийся в сторону кислоты (вспомните о превращениях этанола);

— потери витаминов, псевдовитаминов, минералов, микроэлементов.

Но мало кто задумывается о том, что Предупредить Похмелье и дальнейшие неприятности можно практически теми же средствами и способами.

Для этого надо:

— устранить нарушения обменных процессов в тканях мозга;

— вывести из организма токсины;

— защитить печень и помочь ее восстановлению.

Сделайте все это — и считайте, что справились с последствиями вчерашнего (а то и позавчерашнего!) неумеренного пития! И даже приняли некоторые профилактические меры против повторения алкогольных эксцессов!

***

Начнем опять с отдельных симптомов.

Первый — жажда. От нее не избавиться сразу, даже если выпить 1–1,5 л жидкости, особенно просто воды, особенно залпом. Таким способом вы, скорей всего, вызовете рвоту — обеспечите промывание желудка. Запомните важное правило: **любую жидкость надо пить медленно, постепенно**. Выпейте 1–1,5 стакана мелкими глотками, задерживая воду во рту; минут через 20 выпейте еще стакан, минут через 20 повторите. Через

15–20 минут примите еще с полстакана. Жажда не прошла? Тогда пейте любую жидкость по тем же правилам, что раствор регидрона.

Иногда советуют и попить перед сном, и пить воду или что-либо другое, просыпаясь в течение ночи. Тогда утром будет легче.

Можно пить просто воду с содой (без газа!), клюквенный морс, брусничную воду. Прекрасная вещь — минеральная вода типа «Боржоми», но ее подделывают, как и водку. Обидно и без толку будет пить воду из-под крана, которую набуровили в бутылку «новой совершенной формы»…

Если в доме оказались простокваша, йогурт, кефир — тоже неплохо. Но густые напитки в такой момент неприятны, поэтому разболтайте их с водой примерно 1: 1, можно пожиже, добавьте по щепотке соли и сахара на стакан, желательно щепотку сухой мяты (просто разотрите пальцами). Получится освежающий напиток, очень похожий на айран.

Очень хорошим средством при похмелье послужит обычная сыворотка или квас из сыворотки, соединивший молочнокислое и спиртовое брожение. Сыворотка сама по себе может заменить любой квас и, как любой ферментированный напиток, поможет организму восстановиться.

В Шотландии и некоторых европейских странах вместо сыворотки используют пахту (бывает в продаже) — побочный продукт от сбивания сливочного масла. Ее подсаливают, перчат, чуть загущают кукурузной мукой. Это — хорошее средство от похмельного обезвоживания; оно к тому же обволакивает желудок.

Из народных средств хорошо утоляет жажду и обладает очищающим свойством овсяный отвар: около 1 литра надо выпить в два приема через 40 минут — час.

√ Для отвара: 1 стакан овса (цельного!) залить 1 л холодной воды, довести до кипения и варить минут 15–20.

Вот еще варианты:

√ Томатный сок смешать пополам с простоквашей, немного подсолить.

√ В стакан холодной воды (лучше минеральной, но без газа) добавить сок 1 лимона и 1 столовую ложку меда, посолить (!).

√ Смешать в стакане воды 1 столовую ложку 6-процентного яблочного уксуса и 1 столовую ложку меда, посолить (!).

Некоторым (кто любит) помогает калмыцкий чай: заваренный на молоке вместо воды черный чай, как о нем упоминают П. Вайль и А. Генис («Русская кухня в изгнании»). На самом деле чай следует заварить все же в небольшом количестве воды, а потом долить много молока, довести до кипения, но не кипятить! — и

заправить солью и сливочным маслом.

Молоко не все переносят нормально, но если у вас нет проблем с усвоением молока, то перед сном стоит выпить стакана два, только не холодного, а теплого, можно разбавленного водой. Правда, два стакана жидкости «поверх» выпитого и съеденного могут оказаться лишними.

Отдельно надо сказать про **квас и рассол — классические антипохмельные средства.**

Квас, видимо, тот самый главный продукт в народном быту, который и помогал справиться с похмельем, и уменьшал тягу к крепким напиткам. Конечно, если бы квас пили только с похмелья, вряд ли он имел бы такое действие. Значение кваса заключалось в том, что его употребляли постоянно, ежедневно.

В древности (квасу, считая от его скандинавских изобретателей, более 1000 лет) квас был напитком крепким, сравнимым с современным темным пивом. Чтобы добиться таких кондиций, квас подолгу выдерживали; в результате длительного брожения он «набирал» не только градусы, но и сивуху. Поэтому вкус, запах и ощущения наутро были примерно как от плохой браги.

Не отголосок ли тех времен выражение «квасить», означающее до сих пор употребление отнюдь не кваса, и не в умеренных количествах?

Только с появлением более крепких напитков квас приобрел хороший вкус при малой градусности и стал настоящей находкой для русских пьяниц. Полтора-два литра кваса в день позволяли справиться с похмельем, поскольку в нем содержался алкоголь в количестве, аналогичном примерно 150 г водки. Напомним, что квас изготовляли (и теперь никому не возбраняется изготовлять!) из муки грубого помола, солода, отрубей, черствого хлеба, поэтому в нем содержался практически полный комплекс витаминов В, описанный в предыдущей главе.

Старинное русское блюдо, употреблявшееся с похмелья –

√ Редька с квасом, она же окрошка с редькой

Редьку натереть, добавить вареную картофелину, пол-луковицы или зеленый лук, залить стаканом кваса, заправить сметаной и тертым хреном, посолить по вкусу. Не помешает и мелко нарезанное яйцо.

√ Квас из отрубей

300 г отрубей (любых) залить тремя литрами кипятка, хорошо проварить, затем закутать и оставить. Когда смесь остынет до комнатной температуры, добавить стакан сахара и два кубика (около 80 г) дрожжей. Оставить для брожения, затем процедить и хранить в холодном месте.

√ Квас клюквенный

Этот квас соединяет в себе достоинства кваса и полезные свойства клюквы!

1 кг клюквы размять, залить пятью литрами кипятка, довести до кипения. Остудить до комнатной температуры, добавить 3,5 стакана сахара и половину кубика (около 20 г) дрожжей. Этот квас можно процедить и разлить в бутылки после недолгого брожения. Хранить на холоде.

Рецепты кваса из сухарей и квасного концентрата встречаются повсеместно. А вот не самый распространенный рецепт:

√ Квас медово-пряный

В эмалированную кастрюлю залить 5 литров воды и опустить марлевый узелок с пряностями: палочку-две корицы, кусочек имбиря, кардамон, несколько гвоздичек и хмель (купите в аптеке). Количество пряностей определять по вкусу, но они не должны заглушать аромат меда. Воду с пряностями кипятить на малом огне минут пять, затем пряности можно удалить. В охлажденную до 40 градусов воду добавить пол-литровую банку меда (или чуть меньше), неполную ст. ложку лимонной кислоты (по вкусу), размешать и охладить до комнатной температуры, после чего добавить 2–3 столовые ложки разведенных хлебных дрожжей и горсть изюма. На следующий день при появлении явных признаков брожения квас перелить через воронку с марлей в литровые бутылки, в которые положить по 2–3 изюминки. Бутылки плотно закрыть пробками и поставить в холодильник для остановления процесса брожения. Через 3–5 дней игристый напиток готов. Чем дольше вы будете выдерживать квас до разлива в бутылки, тем больше он будет содержать алкоголя, но может испортиться!

Существует и хвойный квас, помогающий при похмелье и для уменьшения тяги к алкоголю, поскольку он содержит много витаминов и минералов (может пригодиться новогодняя елка!):

√ Сначала надо приготовить хвойный отвар: 2–3 стакана хвои настричь, промыть, залить 3-мя литрами воды, вскипятить, остудить до комнатной температуры, добавить 1/2 стакана меда, 1 ч. ложку сухих дрожжей, оставить бродить. Через 1–2 суток процедить, разлить в бутылки, плотно закупорить и хранить, как любой другой квас.

Правильный рассол — огуречный, капустный, помидорный (встречается реже) — представляет собой раствор соли и сахара, настоянный на чесноке, укропе, тмине, чабреце, смородиновых и вишневых листьях: чем больше компонентов, тем вкусней и полезней. Только не путайте рассол с жидкостью из-под

консервированных овощей или с уксусным маринадом! Подойдет и рассол от арбузов, хотя вряд ли у кого он найдется в городских условиях, и сусло из-под моченых яблок…

В. Нужный, доктор медицинских наук, зав. лабораторией токсикологии наркологического центра, считает, что «именно употребление капустных и огуречных рассолов вместо повторного употребления спиртного позволило Петру Первому и его двору, известному своими веселыми гуляньями, грамотно организовав армию и государство, сделать такой большой рывок в развитии России».

Чтобы обогатить состав рассола, можно поступить так:

√ Любой рассол смешать пополам с простоквашей или сывороткой.

√ Смешать 100 г рассола, 100 г простокваши и 1 сырое яйцо.

√ Смешать стакан рассола, сок половины лимона, 1 чайную ложку меда.

√ В стакан тыквенного сока мелко натереть соленый огурец, добавить полстакана капустного рассола, по 1/2 чайной ложки соли, сахара и перца.

Нельзя не упомянуть о старинном блюде, которое готовилось с рассолом и называлось «похмелье»: мелко нарезанная холодная баранина с солеными огурцами, заправленная рассолом с добавлением уксуса и перца (Н. И. Костомаров, «Домашняя жизнь и нравы великорусского народа в XVI и XVII столетиях (очерк)»). Такой вот своеобразный мясной салат… Полноценный белок (баранина) в сочетании с ферментированными продуктами (огурцы, рассол) и пряностями должен был обеспечить хороший результат!

***

Питаясь ежедневно ржаным хлебом, квасом, квашеными овощами, простоквашей и прочей немудреной едой, наши предки потому и не страдали от недостатка витаминов и ферментов. Поэтому и употребление немалого количества водки сравнительно легко переносили.

Можно предположить: те, кто употребляет фаст-фуд в его принудительном ассортименте и запивает синтетическими напитками, переносят похмелье гораздо тяжелее! Интересно, что кока-кола была изобретена в 1868 году аптекарем из Атланты именно как средство от похмелья! Свой антипохмельный напиток он назвал «тоником для мозга», возможно он и помогал, но покупали его без энтузиазма. И аптекарь продал свой патент за 2300 долларов… Но надо полагать, что состав старинной кока-колы и сегодняшней — «две большие разницы».

Если выпить много жидкости и, соответственно, несколько

раз сбегать в туалет, можно заметно уменьшить концентрацию токсинов. Бегая почаще, хорошо бы этот процесс ускорить, но… Иногда рекомендуют прием мочегонных средств например, фуросемида, гипотиазида. Но этого делать нельзя! На фоне похмелья такие препараты вызовут потерю минеральных веществ, которых вам и без того не хватает. В первую очередь, потеря калия спровоцирует сердцебиение, перебои сердечного ритма и, в лучшем случае, напугает. Предпочтительнее выпить в течение дня примерно половину стакана **мочегонного отвара** (брусничный лист, толокнянка), приготовленного по инструкции на упаковке.

Вместо обсидана для уменьшения сердцебиения можно пить отвар сушеницы топяной с арникой, также приготовленный по инструкции.

Внимание! Позволить себе выпить 4–5 стаканов жидкости и более, и мочегонный отвар могут люди с нормальными почками! «Почечники», сердечники и гипертоники обычно знают о своих ограничениях в потреблении жидкости. И должны знать об осторожности по поводу жидкостей спиртосодержащих! В частности, им лучше всего употреблять просто водку… Но не будем забегать вперед. Об этом — в главе «Напитки, которые мы выбираем».

И ни в коем случае не пейте кока-колу, газированные «лимонады», соки из пакетов! Все это — напитки синтетические, которых и при хорошем самочувствии надо избегать.

Нельзя рекомендовать кофе и крепкий чай: содержащийся в них кофеин, подстегивая без того измученный организм, может вызвать сердцебиение, одышку… Популярность кофе и чая с похмелья вызвана, видимо, тем, что эти напитки проявляют некоторый стимулирующий эффект и взбадривают, создавая обманчивое впечатление возвращения к жизни. Большим любителям кофе, которые вообще не мыслят без него просыпаться, можно выпить чашку некрепкого, с лимоном.

Иногда рекомендуют энергетические напитки типа «Адреналин Раш» — пару баночек с интервалом в час. Но это позволительно в молодом возрасте и при хорошем здоровье, кроме того, энергетические напитки несовместимы со многими лекарствами — даже с аспирином, например.

***

Итак, обезвоживание вы устранили, кислотно-щелочной баланс поправили дополнительным приемом соды, некоторые минеральные вещества получили с квасом, рассолом.

Как быть с витаминами? Обычно мы получаем большую их часть с пищей. Но во всех тяжелых состояниях, связанных с неумеренной выпивкой, съесть что-либо не представляется

возможным.

«Положим, вам кушать не хочется или тошно, а вы не обращайте внимания и кушайте себе» (А. П. Чехов, «Сирена»). Совет неплохой, но ваш автор, как и многие другие, ни разу не смог ему последовать — при любой ситуации и любом самочувствии! Некоторые врачи тоже настаивают: заставляйте себя есть! Но ведь насильно проглоченная пища и впрок не пойдет!

Поэтому не пытайтесь Есть Через Силу, но ведь что-то жиденькое пить получается? Поэтому надо приготовить на выбор: отвар шиповника; настой кураги, чернослива, изюма, — просто промыть и залить водой, дать настояться, или сварить компот, закипятив сухофрукты и дав им постоять с час… Тут вам и витамины, и минералы.

Доктор А. Боровский (о его книжке уже упоминалось, и к ней мы еще вернемся) советует использовать **фруктозу** в виде обычного хорошего, натурального меда: в первые два-три часа 20–30 граммов (две полные чайные или одна столовая ложка), растворенные в стакане теплой, но не горячей и не холодной воды. Это — замечательный метаболический корректор! В зависимости от тяжести состояния дозу можно увеличить до двух столовых ложек. В течение дня повторить прием одной столовой ложки меда на стакан воды, то же принять на следующий день. Пить мелкими глотками. Диабетики должны соблюдать осторожность!

Если хочется сладкого — съешьте **творог** с медом, в нежирном твороге много ценного метионина, поэтому вместо таблеток в нетяжелых случаях можно съедать по 150–200 г качественного, лучше домашнего творога в день. Этим вы поможете вашей перегруженной печени.

Чем заменить замечательный глицин, который к тому и же и давление мог бы снизить?

Поскольку производят глицин из тех же субпродуктов, что и **желатин**, как уже упоминалось, его много в простом желатине. Если у вас нет в холодильнике студня, крепкого, наваристого рыбного или мясного бульона, который надо разогреть (а студень распустить!) и съесть теплым, то пакетик желатина надо размочить в воде, растворить при нагреве. Получится тягучая клейкая жидкость, в которую лучше добавить немного любого сока и выпить.

Если ничего другого нет, выпейте пару стаканов горячего бульона из кубиков (1/2 кубика на стакан кипятка). Все это поможет восстановить нейромедиаторный баланс.

Неплохо зарекомендовал себя вовсе, оказывается, не детский

напиток — **какао**.

√ 3–4 ч. ложки обычного порошка какао растереть в небольшом количестве воды, долить водой до 1 стакана и довести до кипения. Сахар добавить можно, а молоко — не стоит.

Заваривать какао на молоке вообще ни при каких обстоятельствах нельзя, потому что все полезные вещества «свернутся» и нейтрализуются. Не стоит использовать и растворимые шоколадные напитки — в лучшем случае они могут оказаться бесполезны. В какао присутствуют антидепрессанты серотонин и аналог дофамина, триптофан и фенилэтиламин. Магний, которого довольно много в какао, благотворно подействует на сердце, а теобромин взбодрит подобно кофеину, но без побочного эффекта.

Есть интересная рекомендация вообще **не пить никакой жидкости с утра**, а съесть, пусть через силу, плитку (100 г) **черного шоколада**! Примерно через полчаса должно наступить облегчение — шоколад по составу богаче, чем какао.

***

Что делать, если сильно болит голова, а под рукой нет Обезболивающих Лекарств?

Во-первых, надо убедиться, что не повысилось давление: не ощущается прилива крови к голове, нет боли в затылке, увеличивающейся при наклоне… Гипертоники знают симптомы и обычно имеют тонометр. При высоком давлении лучше быстро сдаться врачам «скорой помощи».

Во-вторых, надо воспользоваться народными средствами: натереть виски лимонной коркой; обложить голову капустными листьями или сделать на лоб компресс из квашеной капусты; поставить на затылок (прямо на волосы, не страшно!) один-два горчичника. Когда отпускает головная боль, обычно наступает сон, и это очень кстати. Можно положить на лоб и виски компресс из тертой черной редьки, но ненадолго, чтобы не было раздражения.

Не все знают, что **многие продукты обладают обезболивающим действием.**

Чемпион по обезболиванию — острый перец чили, в котором содержится алкалоид капсаицин. Но это — для больших любителей и привычных к нему людей. Для среднего российского пьющего обывателя привычней родная квашеная капуста, у которой не только наружное, но и внутреннее обезболивающее действие (а еще ее можно посыпать щепоткой молотого перца чили!), петрушка, сельдерей. Обезболивающим действием обладают имбирь, эстрагон (тархун), мята, виноград, ананасы, бананы, груши… Петрушка и груши зарекомендовали себя и как

антидепрессанты, только есть их в этом качестве надо регулярно.

Клюква может подействовать как аспирин; она также препятствует образованию тромбов и способствует выводу холестерина.

Считается, что крепкий кофе, чай, пиво, сыр, консервы могут усилить любую боль!

***

При тошноте и рвоте можно глотать кусочки льда или пить мелкими глотками воду со льдом и несколькими каплями мятной настойки или мятного масла. Некоторым помогают просто приятные запахи: ванили, шоколада. Можно принять маленькую щепотку молотой гвоздики или имбиря, запив водой.

Ни в коем случае **нельзя курить в похмельном состоянии**! Обычно не очень-то и хочется, даже заядлым курильщикам. Это объясняется тем, что люди вообще много курят, когда выпьют, и организм перенасыщается никотином. Считается, что для курящих половина похмельных страданий — от курения, так что делайте выводы.

Нельзя рекомендовать баню и физические нагрузки, как это делают некоторые наркологи. С физическими нагрузками понятно: это способ активизировать работу фермента катадазы. Баня усиливает обмен веществ и способствует очищению организма от всего лишнего. Но это слишком большой риск даже для человека, считающего себя молодым и сильным. А многие сердечно-сосудистые заболевания в начальной стадии никак себя не проявляют… Каждый слышал о случаях внезапной смерти, об инсультах и инфарктах в бане, да и в художественной литературе кое-что описано. Чтобы освежиться, лучше принять теплый душ или вовсе… потереть под мышками половинкой лимона (этот метод мало кем испробован, но, говорят, помогает!).

…Петр Первый при похмелье надевал валенки: колючая овечья шерсть согревала ноги, расширяла сосуды, восстанавливала кровообращение. Надев валенки «на босу ногу» и походив в них, можно обеспечить себе массаж активных точек стопы.

Многие опытные люди утверждают, что **для избавления от похмелья надо просто хорошо выспаться.** Проснувшись утром, выпить приготовленный с вечера напиток — квас, морс, регидрационный раствор, — и снова спать. Долгий Сон — залог того, что недомогания вы не почувствуете. И не потянет снова к рюмке. Правда, японцы недавно установили, что во сне выведение алкоголя не ускоряется, а наоборот, замедляется, то есть сон вовсе не способствует отрезвлению. Можно возразить, что во сне человек, по крайней мере, не испытывает страданий, стресса,

поэтому организму легче справиться с последствиями чрезмерного пития… А еще следует вспомнить основной закон наркологии: чем быстрей падает концентрация этанола в крови, тем тяжелее абстинентный синдром и его последствия. Другими словами, Плавно и Постепенно надо выходить из всех состояний, связанных с чрезмерными возлияниями! Во сне алкоголь выводится медленнее и не столь чувствительно…

Теоретически было бы правильно сначала протрезветь, насколько возможно, а потом лечь спать. Но на практике такое обычно не случается. Можно посоветовать, если нет под рукой никаких препаратов превентивного действия: хотя бы попить воды с питьевой содой! Если не вызовет рвоту, то с утра будет лучше. Если вызовет — тоже неплохо, потому что меньше этанола останется в организме. Это все же более щадящий способ, нежели приведенные ниже.

Некоторые делятся свои опытом: не заморачиваясь с лекарствами и прочими антипохмельными средствами, просто выпить 150 г водки, хорошо закусить квашеной капустой, соленым огурцом, съесть что-нибудь горячее и снова лечь спать. Утверждают, что просыпаются здоровыми.

***

«— Нет ли у вас, голубушка… рюмочки водочки? Душа горит! Такие во рту после вчерашнего перепоя окиси, закиси и перекиси, что никакой химик не разберет! Верите ли? Душу воротит! Жить не могу!» (А. П. Чехов, «Комик»).

«Подобное излечивается подобным (similia similibus curentur)», — этот принцип в основном гомеопатической медицины признавали и Гиппократ, и Парацельс. Наши предки ничего не знали о биохимических процессах, но знали это старинное правило. Следовать ему было в прежние годы безопаснее, потому что в разных слоях общества сохранялась своя Культура Пития и — не надо бояться этих слов! — культура опохмеления.

Правда, главный нарколог России Евгений Брюн считает, что только 2 % пьющих людей испытывает **похмелье** (что соответствует и количеству страдающих алкоголизмом во всех странах), а у остальных — банальная **интоксикация**, то есть отравление. Народ этому удивляется, зная, что после широкого гулянья не могут страдать с похмелья только один-два человека; бывает как раз наоборот — двое наутро как огурцы и могут оказать первую помощь, а остальные — в лежку… Потому что в быту называют похмельем и настоящий абстинентный синдром, и то, что по существу действительно отравление — «Выпил Больше, чем Смог»…

Надо хорошо уяснить, что потребность опохмелиться «по-настоящему», то есть выпить поутру рюмку-другую водки — это некая точка отсчета, поворотный момент, развилка… На этом перекрестке можно легко свернуть на неверную дорогу, которая приведет к зависимости. Но можно и остаться на правильном пути умеренного пития…

На этот счет существуют Определенные Рекомендации.

У людей, выпивающих мало и редко, обычно не бывает выраженного похмелья — разве что один-два симптома. Их часто спасает рвотный рефлекс: начиная с «лишней» рюмки просто стошнит. Если такое случалось с вами — не расстраивайтесь, это — защитная реакция чуткого организма, принимающего то количество спиртного, с которым он может справиться.

Некоторые специально прибегают к этой малоприятной, но действенной процедуре. Чувствуя, что перебрали, посредством двух пальцев (можно надавить черенком ложки на корень языка) вызывают рвоту и очищают желудок. Перед сном. Наутро ничто или почти ничто им не грозит. Можно вместо двух пальцев применить другое средство: выпить чашку кофе с солью вместо сахара. Подействовало — ложитесь спать.

Встречаются рекомендации перед сном сделать себе клизму — но они, скорее всего, от непьющих садистов. Потому что впечатлительный человек скорее откажется от выпивки, нежели будет переживать весь вечер по поводу предстоящей экзекуции. У кого-то может и сноровки не хватить, да и вообще настроение не то, и заснуть можно в минуты ожидания…

Если с утра при ощутимом недомогании не хочется даже смотреть на водку, или что именно вы там не допили накануне, приходите в себя с помощью любых средств и методов, приведенных в этой книге или известных лично вам.

Но не опохмеляйтесь! Не пейте водку, а тем более пиво! Не поддавайтесь на провокации более продвинутых пьющих товарищей и не следуйте их примеру. Возможно, что рюмка водки тут же приведет вас в порядок, но скорей всего просто стошнит. Иногда страдальцы предусмотрительно выпивают эту рюмку над тазиком или раковиной, во избежание конфуза. Не насилуйте себя!

Опохмеляться можно в том случае, когда:

— вы наутро не чувствуете явного отвращения к водке при общем очень плохом самочувствии;

и при условии, что:

— у вас есть, чем эту водку закусить (желательно что-нибудь горячее);

— у вас есть возможность поспать 5–6 часов сразу после этого

мероприятия.

Выпить можно не более 150 граммов крепкого напитка, предпочтительней хорошей водки. И не единым махом, а разделив хотя бы на три приема!

Перед опохмелением надо последовать некоторым рекомендациям для устранения похмелья: выпить рассола, кваса, принять энтеросорбент (со времени приема не забудьте выждать полтора часа! Жидкость пить можно!)… Другими словами, нельзя опохмеляться сразу, как проснулись, что называется, «продрав глаза»!

Кстати, стошнить тоже может… Поэтому некоторые запивают первую рюмку рассолом.

Михаил Генделев в «Книге о вкусной и нездоровой пище» советует:

√ «Коктейль «Бокер тов. Исраэль» («Good Morning Israel»)

Капустный рассол — 100 г

огуречный рассол — 100 г

стопка водки в отдельной посуде,

на всякий случай — тазик».

***

Многие средства от похмелья общеизвестны — каждого россиянина можно разбудить среди ночи и спросить… Но существуют и более изощренные комплексные способы.

В качестве практического примера и руководства к действию здесь приводится схема ускоренного выведения их похмельного состояния, рекомендованная доктором А. Боровским, и некоторые изменения, внесенные на практике. Доктор сам призывает творчески подходить к назначениям, потому что никто, кроме самого похмельного существа, не сможет оценить эффект тех или иных средств. Схема с изменениями тоже неоднократно опробована на страждущих, и результаты были вполне удовлетворительными. Правда, глицин и панангин желательно использовать.

Схема экстренного выведения из состояния абстиненции (по доктору А. Боровскому)

В течение первого часа:

— выпить один литр жидкости с растворенной 1 чайной ложкой питьевой соды;

— растолочь 6 таблеток панангина или аспаркама, разболтать в половине стакана теплой воды и выпить медленно;

— принять таблетку глицина (под язык!), через 20 минут — вторую, еще через 20 минут — третью.

Не пить: кофе, крепкий чай, спиртное!

Не есть, хотя обычно и не хочется.

При рвоте после какого-либо назначения повторить его, но несколько уменьшив количество.

В течение второго часа:

— не забыть сходить в туалет;

— выпить еще 0,5 литра жидкости с половиной чайной ложки соды;

— посидеть (а не постоять!) под теплым душем 20–30 минут;

— принять еще одну таблетку глицина;

— выпить не более двух третей стакана рассола или съесть щепотку соли.

Если самочувствие улучшилось незначительно, в конце второго часа выпить 20–30 граммов хорошей водки.

В течение третьего часа:

— плотно поесть (нежирное мясо, рыба, морепродукты в количестве 200–300 граммов, икра, морская капуста, зелень, 1–2 яйца, картофель, репчатый лук 100–150 граммов — по выбору),

предпочтительно то, чего хочется;

— подремать 20–30 минут, что способствует усвоению того, что вы выпили и съели и восстановлению центральной нервной системы.

После такого сокращенного курса человек не может, конечно, полностью избавиться от похмельных страданий, но ему станет значительно легче. Вплоть до того, чтобы вернуться в основном к нормальной жизнедеятельности и выйти, например, на работу…

В эту схему можно внести **некоторые коррективы**, исходя из того, что есть под рукой. Например, можно (и нужно!) приготовить домашний раствор, аналогичный регидрону и ему подобным. В одном литре воды размешать 1 чайную ложку сахара, по половине чайной ложки соли и соды, можно добавить 2 столовые ложки лимонного сока и ампулу витамина B6. Такого раствора надо выпить около 3 литров в сутки. Если пить маленькими глотками через каждые 3–5 минут, эта процедура может заменить капельницу…

Вместо аспаркама или панангина можно употребить магнезию и обычные заменители соли (так называемую «диетическую соль»), правда, очень невкусные, но в которых много калия. Заменитель соли можно растворить в томатном соке (тоже калий!), немного разбавить водой по вкусу. Изрядное количество калия проявляет мочегонный эффект — об этом знает каждый, кто употреблял диетическую соль.

Опыт показал, что рассол лучше выпить огуречный (не капустный), поскольку он менее кислый, а больше соленый, и вкус его более приятный. К тому же огуречный рассол обычно настоян на чесноке, укропе и прочих пряностях, поэтому богаче

по составу. Но пить его более стакана не следует.

При сильной слабости, головокружении и раскоординированности движений лучше не лезть под душ, а обтереться мокрым полотенцем — теплым, а не холодным!

Опыт опять же свидетельствует, что без приема некоторого количества водки или другого крепкого напитка не получается поесть, тем более плотно. Можно посоветовать есть более легкую пищу, если нет возможности хорошо поспать.

***

У многих пьющих и выпивающих людей сложились на основании собственного опыта и свои схемы «выхода из похмелья».

М. Генделев, автор замечательной «Книги о вкусной и нездоровой пище», предлагает свою схему «Идеального Опохмела»:

во-первых, следует установить два (!) будильника с интервалом в час, чтобы было время прийти в себя. Когда прозвенит первый, выпить заранее приготовленный стакан кефира, простокваши, томатного сока с таблеткой аспирина и снова заснуть. (Опыт подсказывает, что одного стакана недостаточно, а таблеток аспирина тоже можно съесть две! Но М. Генделеву простительно, потому что при составлении этой схемы он еще только учился в Ленинградском санитарно-гигиеническом медицинском институте.)

во-вторых, когда прозвенит другой будильник (если есть возможность, интервал увеличить до 1,5–2 часов!), следует встать и выпить стакан апельсинового, грейпфрутового, клюквенного сока. После этого немедленно позавтракать, и лучше всего — горячим супом.

Все правильно, но только свежевыжатый цитрусовый или клюквенный сок может оказаться недоступен, а всякая ерунда из пакетов только усугубит ситуацию, потому что весь смысл, как вы догадались, в хорошей дозе витамина С. Тогда лучше выдавить в стакан сок 2–3 лимонов и разбавить водой.

Не пить жидкость литрами! (И это тоже может оказаться правильным: не всем полезно нагружать сердце и почки!) Не курить!

М. Генделев считает, что никакие физические нагрузки недопустимы, а водные процедуры должны быть щадящими. Если не получается не пить — выпить Две Стопки (строго две!), одну перед супом, а другую после.

Вот рецепт грибного опохмелочного супа по М. Генделеву:

√ Быстро обжарить на сливочном масле тонко нарезанные свежие грибы (скорей всего это будут шампиньоны) с зеленым

луком, стеблем сельдерея и прочей зеленью. В конце жарки всыпать ст. ложку гречневой муки, когда мука потемнеет, влить горячее молоко со сливками (1: 1), перелить в кастрюлю. Поварить на медленном огне минут 15. В тарелке поперчить и посыпать тертым сыром.

Целебный эффект этого супа основан на особых свойствах грибов, содержащих много мелатонина и до 18 аминокислот, обезболивающем действии зелени и обволакивающем — молока с мукой. Другие ингредиенты можно и заменить: взять лук репчатый, вместо сливок добавить немного сливочного масла.

Александр Бялко очень рекомендует против похмелья… яичницу-глазунью.

√ «На сковородку с сильно разогретым деревенским подсолнечным маслом разбить яйца, хорошо посолить; готовую яичницу выложить в тарелку, масло со сковородки вылить на желтки (! — ваш автор). Самая вкусная яичница получается все же на оливковом масле» («Божий дар, или Яичница»).

Это не самая легкая еда, но может принести пользу, потому что яйца — хороший источник белка и жирорастворимых витаминов. Деревенское масло нерафинированное, то есть содержит ненасыщенные жиры и те же витамины…

Общее во всех рекомендациях то, что поесть надо обязательно!

Очень полезными при похмелье считаются жареные овощи, сыр и сардины, черный хлеб (но о сыре и сардинах говорилось, что они могут усилить головную боль — видимо, не всем подходит). Стоит приналечь на зеленый горошек (обычный консервированный) вместе с жидкостью — в нем много магния.

Среди антипохмельных продуктов отмечают бананы (калий и магний), огуречную траву и артишоки (мочегонное действие), сырое яйцо, разболтанное с пивом (белки, витамины группы В), сухие дрожжи (витамины группы В, а принимать их надо, хорошенько разболтав в теплой воде); наконец, австралийская бутербродная паста-приправа «Vegemite» (дрожжевой экстракт с сельдереем, луком и солью).

У всех народов, имеющих склонность к спиртному, свои излюбленные способы справляться с похмельем, и все они связаны с национальной кухней!

В Японии наутро после возлияний употребляют моллюсков и морскую рыбу, чем восстанавливают водно-солевой баланс.

В Германии от похмелья часто едят бананы и мясо, обеспечивая организм ценными белками, сахаром и калием. Некоторые предпочитают в качестве рационального опохмеления рольмопс (селедочные маринованные рулетики) с пивом.

В Великобритании университет Ньюкасла объявил, что лучший способ прийти в себя после излишне выпитого — сандвич с беконом. (Неудивительно, что излюбленный англичанами бекон оказался в фаворитах исследований!) Бекон содержит разнообразные аминокислоты, а хлеб (конечно, не белый) и кетчуп обеспечат организм необходимыми углеводами. Возразить можно только против кетчупа, поскольку он часто включает синтетические добавки.

***

«…Совсем другое дело, если вы просыпаетесь после долгого дружеского застолья. Выпито было немало. Возможно, у вас заночевал кто-то из собутыльников. Поход на службу не является вопросом первой необходимости. При таком раскладе спозаранку нет ничего лучше горячего супчика во всех его вариациях — от грузинского и армянского хаша до йеменского супа из коровьей ноги. Вы словно говорите своему организму: «Всё в порядке, дружок! Мы плавно катимся по жизни от утра к вечеру и от ночи к утру!» (А. Окунь и И. Губерман, «Книга о вкусной и здоровой жизни»).

Помимо (и даже прежде!) грибного супа стоит вспомнить о старинных русских супах-«похмелках». Это калья — вид рыбного рассольника, из головизны благородной рыбы; когда-то в калью добавляли икру… Это все виды рассольников, в том числе и постный рассольник. Это всевозможные мясные, рыбные, грибные солянки — сложные сборные блюда, которые могут быть и первым блюдом, и вторым, и вообще блюдом «два в одном». Общее у «похмелок» одно: в них всегда добавляют **соленые огурцы, огуречный рассол, квашеную капусту и пр.**, а при подаче заправляют еще и **лимоном, тертым хреном и (внимание!) нередко вливают в тарелку рюмочку водки — не более 50 г.** Обычная сметана тоже не помешает. При подобной заправке любой овощной суп может стать опохмелочным.

Готовятся такие кушанья (не правда ли, старинные народные блюда так и хочется степенно называть «кушаньями»?) долго, требуют многих продуктов, поэтому с похмелья их сооружать нерационально. Маловероятно, что кто-нибудь заранее озаботится созданием похмельной еды. Как же быть?

Единственный выход: регулярно готовить такие Полезные и Вкусные Супы, а уж разогреть их при необходимости — минутное дело. Удобно держать в холодильнике сваренный на несколько дней крепкий бульон.

Очень подойдут с похмелья и кислые щи, и наваристый борщ — с соответствующей заправкой!

***

«— Нынче у нас чудный рассольник. Повар у нас замечательный, на яхте у великого князя Александра Михайловича служил» (И. А. Бунин, «В Париже»).

Проще и быстрей всего сварить рассольник постный:

√ В небольшое количество кипятка опустить нарезанные кубиками картофелину, луковицу, морковь (кружочками), если есть — корень петрушки, сельдерей. Пассеровать не надо. Когда овощи почти сварятся, добавить мелко нарезанный соленый огурец, влить по вкусу огуречный рассол, посолить. Любую крупу лучше сварить отдельно, одновременно с овощами и добавить в рассольник. Перед окончанием варки заправить зеленью, какая есть. Подавать с заправкой, о которой только что прочитали, можно со сливочным маслом и сметаной (только тогда расольник уже не будет постным).

Отличительные признаки любого рассольника: в нем должны быть соленые огурцы, рассол, овощи по выбору, причем можно обойтись без картошки, крупа (перловая, рис, ячневая, даже гречневая). Готовят рассольники с говядиной, потрохами, курицей…

Подобные супы известны не только русскому народу. Например, молдавская чорба — кислый суп с мясом или птицей, в состав которой входит квас из отрубей (см. выше) или, в крайнем случае, обычный хлебный. Иногда чорбу называют замой, но прислушаемся к мнению В. В. Похлебкина: заму заправляют яйцом, взбитым со сметаной, и лимонным соком.

√ Чорба с цыпленком

В небольшом количестве воды сварить бульон из1 цыпленка, добавить 2 ст. ложки риса, 2 луковицы, 1 морковку, 20 стручков зеленой фасоли, небольшой корешок петрушки — все мелко нарезанное. Когда овощи сварятся, добавить прокипяченный квас (на 1 л воды — 1/2 кваса). Внимание! Если квас не вскипятить, он спровоцирует брожение супа! Заправить 1 ст. ложкой укропа, 1 ст. ложкой сухого любистока (можно заменить зеленью сельдерея), 5 толчеными зубчиками чеснока, по желанию красным перцем, посолить. Готовая чорба должна настояться минут 20. Если получилась недостаточно кислая — чуть подкислить лимонным соком, но вообще лучше увеличить долю кваса. Подавать со сметаной.

Чорбу, как и рассольник, можно готовить из куриных (гусиных) потрохов. Суп из потрохов и требухи считается эффективным средством от похмелья во многих странах. Субпродукты весьма питательны, содержат много жирных кислот и белка, а супы из них обеспечивают организм жидкостью и солями.

Если есть крепкий говяжий бульон, можно быстро приготовить быстрый похмельный суп:

√ Кипящий бульон (около 1 литра) заправить 2 ст. ложками томата-пюре, мелко нарезанной луковицей, добавить мелко нарезанные 1 сладкий перец и 1 соленый огурец, любую зелень, около 100 г ветчины. Проварить до готовности, в тарелку положить четвертушку лимона, 1 ч. ложку готового хрена и влить пару ст. ложек водки.

Изобретен и исключительно простой «похмельный» суп — правда, жалкое подобие старинных «похмелок»:

√ раскрошить черствый хлебушек, мелко нарезать 5–6 зубчиков чеснока, залить кипятком с рассолом и съесть. Чеснок способен снизить давление, а хлеб, как губка, может впитать токсины.

Вообще тот, кто употребляет много чеснока и повседневно, и при выпивке, меньше теряет координацию движений! С похмелья можно съесть 5–10 зубчиков чеснока (вместо бутылки пива или рюмки водки) и скорее прийти в себя. Но общаться потом будет несколько затруднительно по причине запаха, так что перед работой, видимо, не стоит…

Не хуже хрена и чеснока подействует редька (лучше черная!), о которой почему-то мало вспоминают в похмельных советах.

√ Редька тертая

Натертую на мелкой терке редьку смешать с мелко нарезанной вареной картошкой, солью и сахаром по вкусу и залить квасом. Сметану и зелень добавить по возможности.

Необычно, но с похмелья может подойти и… манная каша, только сваренная не на молоке, а на клюквенном соке! Эта еда, конечно, не для тех, кто манную кашу ненавидит всю жизнь, а прочим — на здоровье! Для раздраженного желудка — то, что доктор прописал!

√ Манная каша на клюквенном соке

2 стакана клюквенного сока и 1 стакан воды (или 3 стакана клюквенного морса) довести до кипения, немного посолить, засыпать манной крупой — по желанию погуще или пожиже. В тарелку добавить немного сахара (лучше коричневого) и сливки. Сливочное масло не подойдет!

***

Кроме экстренных мер вывода из абстиненции и способов прийти в себя постепенно и не спеша, существуют и некоторые **срочные меры протрезвления сильно выпившего человека**, когда нет времени дожидаться наступления у него похмелья.

Может случиться, что человек просто сильно перебрал и находится в стадии отравления, может произойти другая

нештатная ситуация. Немного забегая вперед, надо сказать, что более быстрое и сильное опьянение случается при питье малыми дозами, «глоточками», употреблении напитков газированных или сладких. Но и проходит такое опьянение быстрее! В среднем алкоголь начинает выводиться из организма часа через полтора после первой рюмки.

В неотягощенных случаях можно выпить просто **чаю с лимоном**.

Рекомендуют и одну из следующих смесей, которые считают классическими:

√ налить в рюмку 1 чайную ложку растительного масла и повертеть, чтобы смазать стенки. Смешать в рюмке 1 чайную ложку коньяка, 1 сырой желток, 2 столовые ложки томата-пюре, по одной щепотке соли, черного и красного перца, 1 чайную ложку (без верха) столового хрена;

√ в покрытой маслом по указанному способу рюмке смешать 2 чайные ложки острого томатного соуса, 1 желток, по щепотке соли и двух перцев, немного (до чайной ложки) лимонного сока и 1 десертную ложку перцовки;

√ в такой же рюмке смешать с желтком по щепотке двух перцев, 1 столовую ложку джина;

√ в такой же рюмке смешать 50 граммов водки, желток, по 1/3 чайной ложки красного и черного перца.

Понятно, что все напитки составляются по одной схеме: смазанная маслом рюмка + сырой желток + крепкий спиртной напиток от 15 до 50 граммов + смесь двух и более перцев (хрен — компонент необязательный).

Этот Отрезвляющий Коктейль называют **«аустер»,** традиционно он не российский, а европейский; пьют его всегда залпом, одним глотком! И не закусывают — закуска в нем самом: желток. Этот же компонент обволакивает и предохраняет от ожога. Алкалоиды перцев взбадривают, встряхивают организм. Принимают его один раз, и не надо увеличивать порцию — отрезвляющий эффект не усилится!

Не стоит рисковать людям со слабым сердцем и желудочными проблемами. Впрочем, им и выпивать следует весьма осторожно.

Существует и безалкогольный коктейль такого типа:

√ смешать в рюмке оливковое масло, желток, лимонный сок, немного кетчупа и каплю — две соуса «табаско». Возражения может вызвать кетчуп с «табаско», а в остальном — сильное желчегонное средство!

Есть совет заваривать крепкий кофе на водке вместо воды, но

это средство зверское, выдержать его может только относительно здоровый организм!

Широко известен в качестве отрезвляющего средства **нашатырный спирт.** Он на некоторое время проясняет сознание. Только внутрь его принимать не стоит — в последнее время врачи (и практики) пришли к выводу, что толку от этого нет. Поэтому лучше просто нюхать его, осторожно, не слишком глубоко вдыхая. Если нет нашатыря, его успешно может заменить хрен. Можно принять **настойку мяты** — 20 капель на стакан воды. Вот еще одна схема протрезвления:

настойка мяты + 2–2,5 грамма аскорбинки (витамин С) + ампула витамина В1 (вытряхнуть в ложку) + нюхать нашатырь.

Полезно пожевать мяту, петрушку, лавровый лист — не только для избавления от запаха, но чтобы эфирные масла пряностей взбодрили организм.

Не менее известный способ физического воздействия: в течение нескольких минут **растирать уши ладонями**. Из водных процедур применяют **холодный душ**, умывание холодной водой, или просто подставляют голову под кран, или умываются и растираются снегом, если сезон позволяет.

Правда, скептически настроенные англичане говорят, что пьяный от кофе станет бодрым, от холодной воды мокрым, а трезвым он не станет…

А вот Радикальные Меры более хлопотны, но надежнее. Если ситуация похожа на отравление, то их не избежать, особенно в тех случаях, когда врачебная помощь далеко.

Промывать желудок надо теплой водой с добавлением соды, марганцовки или даже… чуточки мыла. Эту воду надо пить стакана по три, а попросту неполную литровую банку, после чего — два пальца в рот, если не вырвет просто от самой воды. Процедуру повторить, и не один раз, расходуя в общей сложности до 5 литров воды! Именно так, напоив мыльной водой, оказывают иной раз первую помощь и бригады «Скорой помощи»…

Очистительные клизмы тоже окажут хорошее действие. Их надо поставить в количестве трех, израсходовав в общей сложности не менее 2 литров воды. Процедуру применяют редко, поскольку, кроме известной отваги, нужны и некоторые специальные предметы: штатив, кружка Эсмарха или грелка со шлангом, наконечник или, в крайнем случае, резиновая груша… Правда, сейчас можно купить заменитель клизмы — препарат «Микролакс», в тюбиках с удобными наконечниками. Подействует через 5–20 минут. Желательно использовать последовательно два тюбика.

Внимание! Все срочные отрезвительные мероприятия

производятся не для того, чтобы потом сесть за руль! Они только позволят отрезвленному на некоторое время вернуться в реальную действительность и добраться до дома пешком или с использованием другого транспорта, в крайнем случае хотя бы сообщить свой адрес, телефон родственников и т. д.

***

Раз уж об этом зашла речь, то когда же после выпитого можно садиться за руль?

И можно ли в этом случае руководствоваться только самочувствием?

В начале 2013 года после роста количества аварий, совершенных пьяными водителями, Министерство юстиции РФ предложило законопроект, который сделает алкогольное и наркотическое опьянение одним из отяжеляющих факторов любого совершенного преступления. В октябре 2013 закон принят. Хотя и ранее совершение преступления в состоянии опьянения суды на практике признавали отягчающим обстоятельством…

Алкоголь в организме, как уже выясняли, утилизируется довольно медленно. Даже после приема малой дозы содержание его в крови остается постоянным почти два часа. Из организма взрослого здорового человека алкоголь выводится в среднем со скоростью 100 мг на 1 кг веса в час. То есть при вашем весе 70 кг через час после выпитой рюмки организм освободится от 7 г чистого спирта.

Получается что здоровый организм (а много ли сейчас здоровых организмов?) за 3 часа может переработать алкоголь, содержащийся в 2 кружках пива, либо в 50 г водки, либо в 200 мл вина крепостью до 15 %.

Медицинскими службами экспериментально установлено, что при содержании 1 промилле алкоголя в крови вероятность ДТП повышается в 25 раз. **Если максимальный уровень алкоголя в крови составлял более 1 промилле (для мужчины плотного телосложения — в среднем 150 мл водки), то за руль браться нельзя минимум в течение 7–8 часов.**

Поэтому надо хорошо запомнить, что помогает скорейшей нейтрализации алкоголя, — это в первую очередь закуска и вообще правильная еда! — и обзавестись, может быть, алкотестером…

Существует и способ достаточно надежно установить число промилле без алкотестера, по формуле. Для этого надо точно знать количество выпитого спиртного и его крепость. Формула:

C = A / (P x r) — b 60 x T

C — концентрация спирта в крови (в промилле)

A — количество выпитого алкоголя в граммах (для точности объем спирта надо умножить на его плотность, равную 0,79384 г/куб. см)

P — масса тела в килограммах

r — единица редукции, показывающая долю спирта, который попадает в кровь. Для мужчин средний показатель 0,68, для женщин — 0,55.

b60 — понижение концентрации алкоголя в крови за один час. В среднем показатель b60 равен 0,100–0,160 г/л и повышается при приеме больших доз алкоголя.

T — время в часах, прошедшее после приема алкоголя.

Обычно эта формула применяется, чтобы понять, есть ли риск управлять автомобилем.

***

С похмелья большинство людей испытывает чувство вины и неуверенность в себе. Видимо, здесь будут уместны и некоторые советы по приведению себя в порядок, чтобы не только лучше себя чувствовать, но и выглядеть прилично:

— Чтобы освежить лицо, надо нарезать кружочками холодное яблоко или свежий огурец, приложить к щекам, немного помассировать. Можно использовать гелиевую маску вокруг глаз, которую обычно охлаждают в морозилке.

— Намочить махровое полотенце в горячей воде, в которую добавлены 1–2 капли мятного масла или мятная настойка, выжать и на пару минут положить на лицо, подышать сквозь полотенце.

— Чтобы снять отеки с век и уменьшить «мешки» под глазами, можно заварить кипятком два пакетика с черным или ромашковым чаем, теплыми положить на закрытые веки и подержать.

Разумеется, советы более актуальны для женщин, но и мужчинам могут пригодиться.

***

Грустно, но нельзя умолчать о случаях отравления не избытком алкоголя, а суррогатами водки и прочих напитков, «паленой водкой» и прочим. Отравления эти происходят отнюдь не только среди тех, кто употребляет стеклоочистители, растворители, антиобледенители-«незамерзайки» и тому подобный ассортимент. В наше время можно отравиться и коньяком, и виски, и дорогой водкой, опрометчиво приобретя их в непроверенном месте. Особенно опасны отравления метанолом — метиловым спиртом, — можно отравиться уже 10 граммами метанола! По вкусу, цвету, запаху метанол не отличить от этилового или винного спирта, тем более если он присутствует в

напитке в незначительном количестве, как обычно и бывает. Тому, кто хлебнул чистого метанола, ни первая помощь, ни последующая не понадобятся. К сожалению, метанол более опасен для непьющих и малопьющих людей! Те, кто выпивает систематически, обычно имеют некоторое содержание в крови этанола (см. ниже).

Среди **признаков отравления метанолом** тошнота, рвота, сильная головная боль, боли в животе, болят и слезятся глаза, возникает туман перед глазами и другие нарушения зрения, вплоть до слепоты. Беда в том, что первые признаки отравления метанолом появляются через 8 часов, а то и через трое суток! Поэтому при малейшем подозрении на возможность отравления (место покупки, подозрительная бутылка, этикетка, цвет, осадок на дне и т. п.) нельзя дожидаться симптомов, а в качестве доврачебной помощи следует промыть желудок теплой водой с содой, принять слабительное (сульфат магния, например), выпить молока, сырой яичный белок или кисель в качестве обволакивающего средства. Каждый час принимать по 1 чайной ложке соды в половине стакана воды.

Но противоядие против метанола — этиловый спирт, поэтому после промывания желудка надо выпить 200 г хорошей водки, разделив на два приема. Обволакивающие средства тогда лучше не применять, потому что этанол способен вытеснять метанол из обменных процессов, а для этого не надо замедлять его всасывание. Как распознать метанол — читайте в главе «Напитки…»!

***

Не секрет, что Неправильное Опохмеление может привести к Запою.

Считается, что с похмельем справиться может каждый, но **самостоятельно выйти из запоя** очень трудно, почти невозможно. Однако автору достоверно известен случай, когда дедушка семидесяти с небольшим лет, всю жизнь не чуравшийся крепких напитков, после смерти жены стал запивать. При этом он покупал ящик водки (20 бутылок), закрывался в квартире, не пуская даже родных, и пил в только ему известных дозах и темпе. Выходил он из запоя очень грамотно, видимо, уменьшая дозы, и съедая при этом трехлитровую (!) банку меда. Именно мед, содержащий чуть не всю таблицу Менделеева и около семидесяти веществ, необходимых организму, позволял дедушке прервать запой и преодолеть трудности отказа от выпивки.

Напомним, что в меде:

38 % фруктозы;

31 % глюкозы;

9 % других редких сахаров, включая мальтозу;
витамины Е, К, А (каротин);
фолиевая кислота.

Немаловажные ферменты: инвертаза, диастаза, каталаза и инулаза.

На 100 граммов меда (5 столовых ложек):
Рибофлавин В2–0,038 мг
Ниацин В3–0,121 мг
Пантотеновая кислота В5–0,068 мг
Пиридоксин В6–0,024 мг
Аскорбиновая кислота С — 0,5 мг
Кальций — 6 мг
Железо — 0,42 мг
Магний — 2 мг
Фосфор — 4 мг
Калий — 52 мг
Натрий — 4 мг
Цинк — 0,22 мг

Когда-то считали, что тяга к алкоголю и алкогольная зависимость возникают из-за недостатка в организме именно калия, поскольку его недостаток несложно обнаружить. Запасы калия необходимо пополнять ежедневно. Поэтому и было предложено ежедневно, а то и два-три раза в день выпивать по стакану воды с 1 чайной ложкой яблочного уксуса, богатого калием, и 2 чайными ложками меда. Надо сказать, что этот приятный напиток неплохо себя зарекомендовал и при похмелье. Кроме калия яблочный уксус содержит некоторое количество кальция, железа и бора, без которого плохо усваиваются кальций и магний. Правда, его надо осторожно применять тем, у кого повышеная кислотность…

Интуитивно нашел способ выходить из запоя еще один крепко пьющий человек. Напоследок он оставлял бутылку водки и растягивал ее не менее чем на сутки. И в эти же сутки он пил много горячего бульона из кубиков — куриного, говяжьего. Бульонные кубики — сплошной глутамат натрия. Вспомните, что это — компонент антипохмельных средств! Конечно, за сутки-двое ослабший организм не восстановишь, но запой остается позади. Влечение к спиртному тоже на время (на какое время — кому как повезет!) утрачивается. В результате через сутки он мог уже приступить к работе (работал судомехаником!).

Основное правило выхода из запоя, как и из тяжелого похмелья — постепенность.

На следующий день после очередного запойного дня надо уменьшить дневную дозу по крайней мере вдвое и увеличить

промежутки между приемами спиртного до четырех часов. Чем дольше выдержите, тем лучше! Пить лучше водку, по 30–40 граммов на прием, раза четыре в день, начиная с 10 утра. По желанию вместо водки можно пить пиво, не больше двух банок.

Помните, что ваша цель не в том, чтобы «стало хорошо», а только чтобы не было плохо!

Отвлекайтесь, посмотрите телевизор, послушайте любимую музыку, поболтайте по телефону — только не на питейные темы! Занятия, требующие соображения, вам сейчас не по силам. Можно принять корвалол, настойку пустырника или валерьянки и поспать — так быстрее пройдет время. Только не принимайте снотворное и транквилизаторы — в вашем организме еще много алкоголя, и он может непредсказуемо усилить действие таблеток.

Обязательно ешьте то, что хочется, пейте некрепкий чай. Принимайте витамины и другие препараты из перечисленных в главе «Похмельная фармакопея», только не все подряд — не переусердствуйте!

Наверное, вам уже стало понятно, что для применения многих здесь изложенных рекомендаций необходима Посторонняя Помощь — вскипятить, сварить, заварить, настоять, размешать, приготовить, — в общем, «подать стакан воды» и заодно присмотреть… Тем, кто не обременен семейством или не имеет в нем сочувствующих, но все-таки любит выпить, Настоятельный Совет: держите в доме лекарства, поскольку проглотить таблетки все же проще. Пригодятся и баночка хорошего меда, бульонные кубики, диетическая соль, квас и рассол, и бутылка приличной водки!

Запомните: все перечисленные и им подобные средства помогают только при стандартных ситуациях похмелья (или небольшом алкогольном отравлении)! При серьезном алкогольном отравлении и сопутствующих заболеваниях не рискуйте самостоятельно помогать себе и своим близким — без врача и вовремя вызванной «скорой помощи» не обойтись! Особую осторожность следует соблюдать, если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями и постоянно принимаете лекарства!

***

Умеренное питие — это Образ Жизни.

Не будем останавливаться на том образе жизни, который приводит к утрате собственного человеческого образа…

Люди Пьющие и Выпивающие должны следить за своим здоровьем, но совсем по-другому, нежели абсолютные трезвенники. Непьющий человек может придерживаться диеты, ограничивать себя в количестве еды, в жирных, сладких блюдах, в

деликатесах, копченостях и прочем. Питание людей, употребляющих спиртное более или менее регулярно, должно быть полноценным. Автор настаивает на формулировке «полноценное питание» в противовес «рациональному», «правильному», «здоровому» и другим «системам питания»!

Человек, который полноценно питается и время от времени принимает дополнительно витаминно-минеральные комплексы, имеет некоторый «запас» питательных веществ. Прием алкоголя не застанет его организм врасплох.

Но полноценная Правильная Закуска и вообще еда, сопровождающая выпивку, имеет еще одно неоценимое достоинство. Дело в том, что всасывание спиртного зависит не только от единовременно принятой дозы — большой или малой, — но и от концентрации его в желудке. Очевидно, что прочее содержимое желудка сответственно **уменьшает концентрацию алкоголя.** Например: вы съели несколько ложек салата с майонезом, выпили 100 граммов водки и закусили соленым огурцом. Концентрация алкоголя будет не 40 %, как если бы вы выпили на голодный желудок и ничем не закусили, а в три раза меньше, поскольку салат и огурец посчитаем за 200 граммов — всего с водкой 300 граммов! Можете подсчитать самостоятельно, в какой концентрации окажется алкоголь в вашем желудке, если вы выпьете не 100, а 50 граммов водки.

В народе давно известно, что нельзя пить на голодный желудок — «развезет», то есть наступит сильное и быстрое опьянение. Так что повторим еще раз: **закуска поможет избежать похмелья!**

В случае тяжелого похмелья не стоит останавливаться на выходе из этого состояния. Лучше помочь себе более основательно и провести некоторые реабилитационные и вместе с тем профилактические мероприятия. Даже после использования лекарственных препаратов нужно обратить внимание на повседневную обычную Еду. Питанием можно неплохо скорректировать сбои, происшедшие в вашем измученном организме вследствие банального перепоя.

Читайте дальше!

Только вы сами — это касается не только пьющих людей, но и всех остальных! — можете почувствовать Изменения в своем Организме. Проявив внимание к себе и небольшую любознательность, можете установить причины беспокойства или хотя бы догадаться о них. А потом и приналечь на ту еду, которой сейчас хочется, прикупить витаминки, попить чай с травками и даже настойки по народным рецептам… Никто не поймает вас за рукав на работе, у подъезда, на остановке, в подземном переходе

и не скажет: «Не пора ли тебе заняться собой? Что-то выглядишь бледновато и устало…».

Зазеваетесь — за вас возьмется какой-нибудь родственник, поборник «здорового образа жизни» и будет пытаться вас лечить и учить (они это любят, поборники!). Но в вашу шкуру ему все равно не влезть, так что делайте выводы.

Не торопитесь возвращаться к привычному питию! Лучше дать себе передохнуть, ведь ваше состояние свидетельствует о превышении меры или пренебрежении вашими собственными Правилами Употребления Спиртного. Существует опасность, что следующее похмелье обернется абстинентным синдромом, а можно и просто сорваться в запой.

Вам ведь это ни к чему?

Часть вторая, основательно представляющая читателю некоторые напитки, коллекцию традиционных старорусских и современных закусок, включая лирические отступления

Глава 8. Когда еда становится закуской

Принципиальные отличия русской закуски. Соотношение спиртного и еды. Что считать едой, а что — закуской? Что общего у еды и пития? Три довода в пользу правильной закуски. Выбор еды для пьющего человека.

> *«…Выпьем по рюмочке, закусим чем бог послал. Огурчика, колбаски… Самоварчик изобразим…*
>
> *А. П. Чехов, «Невидимые миру слезы»*
>
> *«…скажи Ирине, чтобы она, тово… принесла из погреба огурцов и редьки… Да почисть селедку… Луку в нее покроши зеленого да укропцем посыплешь эдак… знаешь, и картошки кружочками нарежешь…И свеклы тоже… Все это уксусом и маслом, знаешь, и горчицы туда… Перцем сверху поперчишь… Гарнир, одним словом… Понимаешь?»*
>
> *(там же)*
>
> *«Водка — это будни, а закуска — праздник!»*
>
> *Запьянцовский фольклор*

Понятие **закуски** тесно связано с русским **застольем** и существует в своем прямом значении сравнительно недавно. Сразу придется разграничить закуску в прямом смысле — то, чем непосредственно заедают выпитую рюмку спиртного, — от всей прочей и столь же обязательной еды, которая употребляется, поглощается, вкушается в чередовании со спиртными напитками.

Закуска в русском понимании принципиально отличается от европейской, например. Между тем ни один обед или ужин в классической европейской кухне не обходится без «разминки» перед основным блюдом. Именуется этот раздел «предварительных» блюд и продуктов у разных народов по-разному, а переводят его чаще всего тоже как «закуска». Такая еда — некая прелюдия, которая призвана возбуждать аппетит, подготавливать желудок к главным блюдам.

У европейцев — прелюдия, а у россиян — то, чем заедают спиртное! Еще римляне начинали трапезу с фруктов или салата, но не закусывали ими вино. Так, и сегодня итальянские антипасти (antipasti) — легкие закуски, которые подают перед

паста (pasta) — всевозможными знаменитыми макаронами (какая-нибудь эдакая пармская ветчина с дыней, редиска с тунцом или сандвичи с моцареллой!) — не более, чем «разминка» для аппетита…

Потребность в закуске возникла тогда, когда напитки стали достаточно крепкими, либо… неприятными на вкус. Уже известно, что удешевление и увеличение крепости напитка неизбежно влекло за собой и его низкое качество. А до этого любая еда просто сопровождала напитки.

Закуски возникли, вероятнее всего, с распространением водки. Но само понятие сложилось около XVIII века, и именно в России, потому что в России традиционно давно употребляли напитки крепкие — различных видов и качества водки и настойки. В начале же XVIII века закуски часто объединяли с завтраком или обычным «перекусом» с подачей каких-либо холодных блюд. Интересно, что в кулинарных книгах до начала XIX века сохранялись разделы: «Завтраки и закуски»… В Приложении 1 можно посмотреть и такой перечень, который включает в себя как холодные, так и горячие закуски; разумеется, не могли быть закуской простокваша, сырники, омлеты и т. п. Овощи в основном служили гарниром к основным закускам.

Но подача спиртного подразумевалась!

Причем совершенно понятно было, что при умеренном употреблении водку подавали к закуске, которая преобладала по количеству и выбору, а при злоупотреблении основная роль отводилась водке, а закуска могла быть весьма скудной, почти условной… «…Не пригожее ли будет подать бальсанцу[8] с селедочкой» (А. Н. Островский, «Свои люди — сочтемся»).

То есть, в одних случаях подавали закуску с водкой, а в других — водку и что-нибудь «на закуску»! Нередко и сегодня можно услышать выражение «выпить под…» («Еще рюмочку под щучью голову!», как говорил персонаж фильма «Иван Васильевич меняет профессию»). Язык безошибочно указывает на единство выпивки и закуски!

Интересно, что еще в XIX — начале XX века в приличных домах приглашали закусить, а спиртное подразумевалось. С середины XX века прочно и повсеместно укоренилось более целенаправленное приглашение, предложение, зазывание: «выпьем!», «давайте по маленькой!», в лучшем случае «выпьем и закусим, чем Бог послал!». Акцент явно сместился в сторону пития, выпивки, а не еды (не обманывает язык!).

В. В. Похлебкин считал, что **при правильной водочной закуске не утрачивается контроль над количеством выпитого. Поэтому можно сделать вывод о том, что выпивающий**

человек в этом случае и ситуацию способен оценить здраво, и контролировать собственное поведение. Во все времена эта истина была неопровержима, если только участники застолья не преследовали цели именно напиться, — быстро, и до состояния, близкого к изумлению…

Известен исторический случай, произошедший с В. Г. Короленко. Писатель имел обыкновение иной раз выпивать лишнее. Однажды в таком состоянии он провозгласил себя императором на территории собственного поместья и отправил об этом телеграмму Николаю Второму. К счастью, последний государь был человеком понимающим и ответил не репрессивными мерами, а тоже телеграммой: «Владимир Галактионович, в следующий раз закусывайте!»

К сожалению, с настоящим застольем сегодня приходится встречаться нечасто — реже, нежели выпивать… А что у нас в таких случаях вместо застолья? Заподъездье? залавочье? зазаборье? зауголье?…

***

В XIX веке не возникало сомнений по поводу того, что считать закуской, а что — едой. Потому что высокой была культура застолья и четко различался закусочный стол с закусками холодными и горячими и основные блюда с гарнирами, дополнениями и пр.

При общем упадке бытовой и в том числе кулинарной культуры приходится вводить еще один, хотя и примитивный критерий: **закуска — это то (даже и не блюда, а продукты!), чем непосредственно закусывают (заедают) крепкие напитки; а еда — это то, что надо запивать более слабыми напитками!** А холодные это блюда или горячие — не столь уже важно!

«— А могли закусить и горяченьким: котлетками из рябчика, сосисочками в томате, грибочками в сметане… Да!!! Слушайте — а расстегаи?!» (А. Аверченко, «Осколки разбитого вдребезги»).

Правда, одними холодными блюдами (если это не студень, ботвинья или окрошка), а тем более европейскими «теплыми салатами» российского человека не убедишь… В скверной привычке все подряд закусывать, причем чем попало, как раз и проявляется Отсутствие Культуры Пития.

Закусочный стол в России складывался прежде всего как холодный. Большой знаток русской водки и ее гастрономического значения В. В. Похлебкин приводит список закусок, к которым водка обязательна (соответственно и они наиболее к водке подходят!).

Среди них **девять мясных закусок:**

1. Свиное сало соленое
2. Ветчина (окорок тамбовский)
3. Студень говяжий.
4. Холодец поросячий (или свиной).
5. Поросенок холодный заливной.
6. Голова свиная холодная.
7. Язык свиной (говяжий) отварной.
8. Телятина холодная заливная.
9. Солонина отварная.

Двадцать четыре (!) рыбных:

1. Селедка с подсолнечным маслом и луком (предпочтительно с зеленым)
2. Икра черная паюсная (хуже — зернистая) осетровая.
3. Икра красная (лососевая).
4. Икра розовая)сиговая).
5. Балык осетровый (холодного копчения).
6. Осетровый бок (холодного копчения).
7. Севрюга горячего копчения.
8. Семга свежепросольная беломорская.
9. Теша семужья.
10. Лососина балтийская свежепросольная.
11. Кета соленая.
12. Горбуша соленая.
13. Горбуша горячего копчения.
14. Кижуч свежепросольный.
15. Нельма холодного копчения (нельма розовая).
16. Залом астраханский копченый.
17. Шемая солено-копченая.
18. Омуль байкальский копченый.
19. Муксун холодного копчения.
20. Осетрина заливная.
21. Судак заливной.
22. Снетки чудские.
23. Кильки соленые.
24. Корюшка и ряпушка копченые.

И одиннадцать овощных:

1. Огурцы соленые.
2. Капуста квашеная.
3. Капуста провансаль.
4. Яблоки антоновские моченые.
5. Арбузы соленые.
6. Помидоры соленые.
7. Баклажаны квашеные фаршированные.
8. Грибы соленые.

9. Грибы маринованные.

10. Винегрет русский.

11. Картофель отварной (к сельди соленой).

(«История водки», Приложение 5).

Поначалу закуска с выпивкой могли начинаться за два — три часа до обеда-ужина. Что-либо горячее подавать было просто нецелесообразно.

«— За стол водку не подают. Что ты? Разве здесь кабак?»(В. А. Слепцов, «Трудное время).

Но в меню завтраков были и горячие блюда. С появлением настольных конфорок и заимствований из французской кухни гости у закусочного стола могли перекусить и более плотно, после чего не спеша переходили к обеденному столу.

«После продолжительной и веселой закуски, где пили водку и херес, чокались, поздравляя друг друга, заедали водку жареными горячими пирожками, зернистой икрой, сочными балыками, паштетами и майонезами, после многочисленных опустошенных бутылок и графинов сели, наконец, за стол» (Н. Д. Телешов, «Начало конца»).

Если кто внимательно читал А. Аверченко, то обратил, возможно, внимание на «Поэму о голодном человеке»:

«…заказал я у «Альбера» навагу фрит и бифштекс по-гамбургски».

Почему персонаж А. Аверченко выбрал два горячих основных блюда? Это не совсем так: навага служила горячей закуской! И ею он закусил водку.

«— Отделив куски наваги, причем, знаете ли, кожица была поджарена, хрупкая этакая и вся в сухарях, в сухарях — я наливал рюмку водки и только тогда выдавливал тонкую струю лимонного сока на кусок рыбы… — выпивал рюмку и сразу кусок этой рыбки — гам!».

Если горячие закуски трансформировались европейской кухней даже в «теплые салаты», то кухня русская выдвинула несколько национальных блюд, которые самым естественным образом могли заменить любую закуску и имели несомненное преимущество перед закусками холодными. В. В. Похлебкин указывает, что водка подходит прежде всего «к жирным мясным и мясо-мучным блюдам и соленым острым рыбным:

к упитанной разварной говядине;

к поросенку жареному с кашей;

к бараньему боку или седлу с луком;

к жирным блинам с маслом, сметаной, икрой или семгой;

к пельменям;

к солянкам (селянкам)» («История водки. Приложение 5»).

Небольшое количество водки стимулирует пищеварение и способствует усвоению такой — не самой легкой! — пищи; в свою очередь плотная еда не позволит выпить много водки… (Именно та лишняя рюмка, которая легко могла быть проглочена при недостаточной закуске, на сытый желудок «не пойдет»). Объективности ради стоит отметить, что в существовании таких классических русских блюд «под водку» кроется одна из причин соединения за нашим столом горячей закуски и основной еды!

Интересно, что за простонародным столом от обеда или ужина Закуска отличалась порой лишь способом подачи! «На кухне у смотрителя обедают. Впрочем, сказать «обедают» — не совсем верно; «закусывают» — будет вернее, так как блюда не подаются, а поставлены на стол все разом» («И. В. Федоров-Омулевский, «Сутки на станции»). Очень тонко подметил писатель, что щи с квашеной капустой, жареный поросенок, рыбный пирог поданы одновременно!

Еще пример: «Гости сидят за столом, уставленным питиями и яствами. Тут пирог с капустой и пирог с черничным вареньем, на тарелках соленые грибы, селедка, мятные пряники и мармелад» (Н.А.Лейкин, «Именины старшего дворника»).

Интересно, что **при упрощении стола не основные блюда перешли в разряд горячих закусок, а кое-какие закуски стали просто горячими блюдами**; в советское время их, не долго думая, обозвали тоже «вторыми». Действительно: «сосисочки в томате» — какая «горячая закуска»? Значит, после них еще что-то придется подавать?! Обойдетесь под водку… Да, и еще компот! Пожалуйте откушать… из трех блюд!

Поэтому и возникает вопрос: а чем, собственно, такие закуски отличаются от горячих блюд? В нашем обиходе уже, собственно, мало чем. Но отличия знать надо, хотя бы чтоб уверенно чувствовать себя в ресторане.

Так вот, Горячие Закуски:

— «небольшие» блюда, то есть подаются маленькими порциями, нередко в волованах, раковинах, на тарталетках;

— очень тщательно, даже изысканно приготовленные блюда;

— блюда, часто приготовленные из/с добавлением деликатесных продуктов (спаржа, улитки, креветки, грибы).

Именно так понимают горячие закуски в Европе, а в российском ассортименте они нередко ассоциируются с основной едой под водку.

Кроме тех, что пришли из европейской кухни, это пироги, блины, пельмени, ушки, фаршированные овощи…

Иногда отличие от горячих блюд — только в способе подачи! Например, пельмени можно подать в тазу, чтоб всем гостям — до

отвала! И это будет сытная еда под водку! А можно по нескольку штучек запечь в маленьких керамических мисочках, и это будет горячая закуска. Но тогда уже не разочаруйте гостей основным блюдом, которое должно быть не менее интересным и сытным!

Так что горячие закуски — это не только изыск, но и большая ответственность.

Иногда уважаемые и знающие толк в кулинарии люди, впадая в крайности и ханжество, советуют запивать еду водкой! (Бр-р-р!) Такие советы нелепы и с трудом выполнимы, — так, во всяком случае, думает ваш автор.

Помимо горячих и холодных закусок и основной еды совсем неплохо научиться **различать закуску и гарнир**, — сопровождение к напиткам. Ведь мы же не называем все относительно жидкие блюда супом! Поэтому не стоит относить к закускам все, что употребляется вместе со спиртным. Так, оливки, ягоды, фрукты, сыр к вину или коктейлям составляют удачное сопровождение или гарнир, но закусками их можно назвать с большой натяжкой.

***

Известно, что легкие холодные закуски и вообще холодная пища позволяют алкоголю довольно быстро всосаться в кровь, а жирные, особенно горячие, замедляют всасывание, поэтому человек дольше не опьянеет.

Правило «Есть и запивать», а не «Пить и закусывать» отражает не столько и не буквально действия и их последовательность, сколько соотношение еды и напитка. Ведь известно, что злостные пьяницы пьют гораздо больше, чем едят, в отличие от людей с умеренными наклонностями…

Закуски вкупе с прочей едой должно быть более, и значительно более, нежели выпивки.

Совершенно хрестоматийный этому пример — рассказ А. П. Чехова «Сирена». Это не только красочное и с большим вкусом исполненное повествование о подаваемых к обеду (ужину) кушаньях, но в нем можно почерпнуть сведения как раз об обычном количестве и пропорциях съеденного и выпитого.

«Самая лучшая закуска, ежели желаете знать, селедка. Съели вы ее кусочек с лучком и с горчичным соусом, сейчас же… кушайте икру саму по себе, или, ежели желаете, с лимончиком, потом простой редьки с солью, потом опять селедки, …».

Одну рюмку водки чеховский персонаж предлагает выпить, как видите, под холодную закуску. А вторую — под кулебяку: «Станешь ее есть, а с нее масло, как слезы, начинка жирная, сочная, с яйцами, с потрохами, с луком…». Третий кусок кулебяки приберегается к щам.

Всего за обедом кроме селедки, икры, тертой редьки (которая улучшает пищеварение!), трех кусков кулебяки наш герой съедает горячее жидкое блюдо (щи или борщ), рыбное блюдо, жаркое (птицу). После жаркого «для услаждения», то есть на десерт, следуют «рюмочки три запеканочки». Душистой сладкой домашней запеканкой заканчивается весьма сытный обед.

Даже если количество выпитой водки приближается к двумстам граммам, а запеканки — примерно к ста пятидесяти, то общее количество пищи вполне «уравновешивает» спиртное, позволяя ему усваиваться постепенно…

Здесь можно отметить, и то не очевидно, только одну-единственную ошибку: первая рюмка выпита на голодный желудок. Возможно, эта промашка компенсируется горячей закуской — право, трудно предположить, что на стол была подана жирная, но… остывшая кулебяка!

Кроме закусок, вся еда, сопровождающая спиртное, должна способствовать его **постепенному усвоению и уменьшению нагрузки на пищеварительную систему.** Возникновение и развитие некоторых болезней тоже связано с едой или ее отсутствием в процессе пития. Понятно, что выпивающие с минимальной закуской подвергают гораздо большему риску желудок, получая гастриты, язвы и т. д. У 12 % людей, употребляющих алкоголь не во время приема пищи, риск гипертонии, например, намного (на 64 %) выше, чем у тех, кто пьет во время еды (результаты получены доктором Саверио Странджерсом, Нью-Йоркский университет, при обследовании 2609 пьющих людей в возрасте от 35 до 80 лет).

Очень важно даже первую рюмку выпивать не на голодный желудок, а съесть, не торопясь, хорошо прожевав, хоть кусочек — попробовать закуску! Именно этим правилом как малозначимым, чаще всего пренебрегают, «опрокидывая» стопку и набрасываясь на еду…. Кстати, голодному человеку сильней хочется выпить! Между тем эта манера никогда не одобрялась среди людей, имевших представление о культуре пития.

«Кутляев налил две рюмки водки, а жена его сказала:

— Если вы, Васенька, это натощак — я вам дам сначала кусочек свяченого кулича. Хотите?» (А. Аверченко, «Революционер»).

«Тощий желудок, не сытый либо и вовсе пустой» (В. Даль). В. В. Похлебкин разъясняет, что «натощак» означает промежуток между пробуждением и первым завтраком, но не позднее 10 часов утра! В это время не может быть и речи о выпивке, поскольку желудок еще спокоен и не требует пищи. Следовательно, Правила пития относятся к желудку именно голодному, поскольку после

истечения указанного времени вступают в действие рефлекторные и секреторные механизмы, — начинается голодание. Отсюда и негативное отношение к питию с утра вообще

Непосредственное значение (и назначение!) закуски не только в том, чтобы «перебить» ощущение от выпитого крепкого спиртного, водочный вкус, запах и «крепость», а в том, чтобы лучше «распробовать» закуску. А. П. Чехов рассказывает об утонченных знатоках:

«… — Это, брат, я пустил в моду устрицами закусывать. От водки пожжет, подерет тебе в горле, а как проглотишь устрицу, в горле чувствуешь сладострастие» («Пьяные»).

В своем последнем в жизни интервью, которое В. В. Похлебкин дал британским тележурналистам в декабре 1999 года, он говорил, что даже если человек не пьет, он «должен употребить» для того, чтобы кушанье раскрыло все свои особенности и заиграло всеми своими сторонами, потому что «невозможно есть, скажем, севрюгу, семгу без водки». Но вкусовые ощущения все же не самое главное.

Очевидно, что тремя-пятью наименованиями закусок из перечня В. В. Похлебкина можно ограничиться, если впереди — основная еда! Овощным закускам, правда, отводится весьма скромное место и сразу понятно, что только их будет недостаточно. Наверное, многие помнят реплику одного из героев фильма «Ширли-мырли» о том, что капустка, дескать, хорошо, но в доме надо иметь и мясные закуски…

Свежие овощи и фрукты вообще в списке отсутствуют, и это понятно — они не подходят к напиткам крепким и в качестве закуски не рассматриваются, что бы ни советовали диетологи. Не зря В. В. Похлебкин был противником поглощения свежих овощей в большом количестве, за редкими исключениями. (Что-что, а гастриты сегодня практически у всех!). Другое дело — продукты ферментированные! Но любая овощная закуска, как «пустоватая» сама по себе, должна дополнять более сытную.

Свойство плотной еды — вызывать чувство наполненности желудка даже после небольшой порции.

Восприятие сытности продуктов и блюд индивидуально: один чувствует сытость после жирной рыбы, а другому подавай блины или оладьи — что-нибудь мучное! Кто-то успешно наедается кашей, а кто-то голоден, пока не съест кусочек мяса или сыра.

При сытной еде обычно не случается чрезмерное питье. Такие ситуации нечасты и свидетельствуют о своеобразной питейной манере — большими дозами при небольшой жирной закуске, — например, стакан водки под

ломтик сала…

Объективную прямую зависимость можно выразить так: **больше съешь — меньше выпьешь.** Желудок имеет определенную форму (иногда ее сравнивают с носком), средний объем и способность растягиваться. Человек при наполнении желудка-формы каким угодно содержанием (или содержимым!) испытывает целую гамму ощущений: от легкой неудовлетворенности в начале процесса до благостной сытости и далее — до тяжести и распирания.

Уже на стадии сытости Выпивать Не Хочется!

***

Оставим в стороне пятисотлетнее вынужденное употребление крепких напитков помимо еды и без закуски.

«…Между первой и второй не дышу. После третьей не закусываю» (М. Жванецкий).

«Помнишь, ты мне говорил: если хочешь испытать эйфорию — не закусывай. Это же вечная наша боль — пьем и едим одновременно. Уходит вдвое больше и выпивки, и закуски» (М.Жванецкий, «Эммануилу Моисеевичу Жванецкому от сына»).

Более того, некоторые злостные пьяницы убеждены: не все ли равно, чем блевать — чистой водкой или с закуской? (Напомним, что речь идет о крепких напитках, преимущественно водке). Они же залихватски советуют закусывать водку манной кашей или винегретом, поскольку, дескать, манка выходит легко, а винегрет — красиво! Со стороны оно даже весело — до тех пор, пока сам не очутился в щекотливой ситуации…

Но сегодня совершенно ясно, что еда в целом и закуска в частности способны предотвратить тяжелое опьянение и его последствия. Более того, они способны предотвратить и возникновение зависимости! Откуда же взялась в наши дни пагубная привычка игнорировать закуску?

Частных причин тому несколько. Но если злостные пьяницы вообще едят плохо и всегда отдают предпочтение выпивке, то начинающие вступают на этот скользкий путь, потому что:

— денег хватает только на выпивку;

— нет условий для нормального употребления напитков за столом, поэтому пьют за углом, а заедают чем-либо из кармана;

— привыкли пить напитки слабые, которые не нуждаются в закуске.

На этом пункте стоит остановиться подробнее. Чаще всего спиртное начинают употреблять со слабых, непротивного вкуса и будто бы почти безалкогольных напитков: легкого пива, сухого вина, потом переходят на вина более крепкие… «Закусывают» иногда только для того, чтобы «перебить запах» — конфеткой,

сухариком, жевательной резинкой. С пивом сейчас законно полагается употребить пакетик чипсов или другого сухого корма, хорошо еще, если орешков, — суть еды совсем неудобоваримой.

Привычную скверную питейную манеру начинающие пьяницы переносят на более крепкие и суровые напитки, с которыми организм нельзя оставлять один на один! В перспективе с такого начала пьяницы быстро переходят в разряд продвинутых, а там и до зависимости — рукой подать! Алкоголики, стремясь усугубить свое состояние по известной схеме: «Если сейчас хорошо, пусть будет еще лучше!», вначале сознательно отказываются от закуски, а затем организм уже и не принимает еду…

Как не воспользоваться случаем и не привести в нашей восьмой главе цитату о сногсшибательном употреблении спиртного из восьмой же главы бессмертного романа «Двенадцать стульев»: «…а ваш дворник довольно-таки большой пошляк. Разве можно так напиваться на рубль?» (И. Ильф и Е. Петров).

Но есть еще одна, общая для всех Причина.

В те несколько десятилетий, когда врачи признали алкоголизм болезнью и начали лечить, наступил (со времен кабацких!) на втором витке второй этап разделения еды и алкоголя. (Если составить графическую схему всех пережитых витков и этапов — голова пойдет кругом! Поэтому, уважаемые читатели, витки и этапы воспринимайте условно!).

Проблема вторичного разделения состоит в том, что врачи даже не отмечают роль еды в возникновении, становлении и развитии алкогольной зависимости. Более того, Алкоголь и Еду прямо противопоставляют друг другу, будто нарочно подчеркивая их надуманную Несовместимость! В лучшем случае хороший врач посоветует пациенту, что во время воздержания от спиртного надо больше кушать. Но этим тема исчерпывается.

Тот же А. Карр («Легкий способ бросить пить») говорит о том, что сходство алкоголя и еды — Ловушка! Только кажется, что зависимость от алкоголя сродни обычному голоду!

Еда приятна на вкус, а алкоголь — нет.

Еда приносит настоящее, подлинное удовольствие, а алкоголь обманывает.

Алкоголь опьяняет, сначала возбуждает, потом притупляет чувства, а еда — нет.

Еда не вызывает голода, а алкоголь вызывает желание выпить больше.

Еда — привычка, но и необходимый для выживания процесс. Алкоголь — не привычка, а зависимость.

Это ложное противопоставление, преследуя будто бы благие цели, оказало и оказывает «медвежью услугу» поколениям

пьющих людей. В их подсознании укоренилось, что спиртное отношения к еде не имеет, значит, приходится хлебать его само по себе, хоть и стыдно… И так действуют противники алкоголя вместо того, чтобы подробно, последовательно и доходчиво объяснять человеку, какая именно еда и почему должна сопровождать каждый глоток спиртного! Или какими напитками можно и нужно запивать еду!

На самом деле у продуктов и напитков (имеются в виду спиртные напитки) много общего:

— алкоголь участвует в обмене веществ;

— спиртные напитки могут быть приятны на вкус, как и еда (кроме некоторых крепких!);

— от еды вкусной, обильной или при сильном голоде может наступить опьянение (А. П. Чехов даже про известную Каштанку написал, что она «не наелась, а только опьянела от еды»!);

— про ту же вкусную еду замечено: «Чем больше ешь, тем больше хочется»! (Но все равно не съешь и не выпьешь больше, чем вместит желудок);

— умеренное употребление спиртного приносит удовольствие, как и еда;

— существуют вредные пищевые привычки и зависимости, подобно злоупотреблению алкоголем и алкогольной зависимости;

— вкусовые привычки и предпочтения сродни доброкачественной привычке к спиртному и умеренному питию.

Что есть, когда и сколько? Такие же вопросы человек задает себе и при питие! Лишним может оказаться даже стакан чая, выпитый не вовремя! Любой здравомыслящий человек рано или поздно придет к упорядоченному питанию. Внимание: в случае с питьем может быть именно поздно, поэтому, если уж решили выпивать, то по правилам.

Самое главное: умеренность и регулярность — основные принципы и полноценной еды, и правильного пития!

***

Как спиртные напитки, так и прочие продукты имеют положительные и отрицательные свойства. И, как и в прочих напитках и продуктах, их нежелательное действие можно компенсировать грамотным сочетанием различных компонентов еды. Особенно придумывать ничего не придется — традиционные комбинации складывались веками.

Например, свежезаваренный крепкий чай полезен и приятен, но может раздражать желудок. Тогда его пьют с молоком. Что может быть лучше кружки парного молока — или в жару ледяного, прямо из погреба? Но у многих взрослых людей молоко не усваивается — со всеми последующими неприятностями. Тогда

его заквашивают различными способами, а то и просто разбавляют наполовину водой и заедают сухариками.

Сало обычно вызывает сомнения своим холестерином и вообще тем, что оно — сало… (отдельное спасибо диетологам!). Для нормальной же работы сердца необходимы некоторые содержащиеся в нем вещества (арахидоновая кислота). Сомнительные свойства сала нейтрализуются чесноком и тем, с чем его обычно употребляют — водкой. В свою очередь сало препятствует водке быстро всасываться, смягчая ее действие.

«Наш брат инженер первую всегда под капустку берет. Как это сказано у другого выдающегося поэта современности? «Под капустный кочан можно выпить целый чан!» (Л. Ленч, «Неунывающий россиянин»).

На что уж всем хороша квашеная капуста, но… повышает свертываемость крови! Однако в меру употребляемое спиртное с той же капустой, заправленной лучком, клюквой, подсолнечным маслом компенсирует это свойство.

А свежие огурцы, пусть даже присыпанные солью, весьма неудачная закуска под водку. Соленый же огурец подходит для этого как нельзя лучше, поскольку продукт ферментированный (вспомните о важной роли ферментов!).

Пищу с питием роднит еще такое обстоятельство: невозможно (или очень трудно!) установить, как будет усваиваться определенная еда в каждом конкретном случае; нельзя и узнать, как подействуют на отдельно взятого человек 100 г водки! Другими словами, усвоение организмом и пищи, и алкоголя сугубо индивидуально, о чем уже упоминалось.

Тем более невозможно точно сказать, как поведут себя те же 100 г водки в соединении с какой-либо едой, то есть усвоение сочетания спиртного с пищей еще более индивидуально!

В выборе закусок полагаться следует прежде всего на национальные кулинарные традиции: к русской водке подходят соленые огурцы, квашеная капуста, соленая рыба, блины, кулебяка, уха… А грузинским, скажем, винам все это не соответствует, зато с ними прекрасно сочетаются лобио, хачапури, чанахи…

Многовековой опыт человечества по употреблению хмельных напитков подтверждает те же выводы к которым сравнительно недавно пришли ученые.

Состояние здоровья пьющего человека в застолье и после него зависит не только и не столько от количества и качества выпитого, но еще в большей степени — от вида, количества и качества еды!

Считается, что далеко не все продукты совместимы с

алкоголем. А вот дальше мнения расходятся, видимо, из-за индивидуальности усвоения и потому, что достаточно детальные исследования еще не проведены. Так, Ю. Б. Ирхин считает абсюлютно совместимыми со спиртным отварной картофель, капусту и грибы в любом виде. По поводу грибов споры возникают чаще всего, потому что они — пища тяжелая (маленьким детям не дают!). Особенно не советуют закусывать грибами-свинушками, которые обычно солят — они условно-съедобные и успешно накапливают всякую гадость, с которой не расстаются при вымачивании. Осторожно и понемногу можно употреблять маринованные грибы, обязательно заправив их растительным маслом. От прочих маринованных закусок (огурцы, помидоры, кабачки, груши, яблоки) лучше отказаться из-за уксуса, который совсем не сочетается с этиловым спиртом.

Далее Ю. Б. Ирхин с увлечением рассказывает о благотворном влиянии капусты: квашеной, моченой (?), соленой (?), жареной, сырой…Отдавая должное его несомненному опыту, придется отметить слабую (либо очень незаурядную!) кулинарную подготовку — что скрывается под упомянутыми способами приготовления капусты?..

Среди абсолютно несовместимых с алкоголем продуктов Ю. Б. Ирхин называет рыбу в любом виде, твердый сыр и кисломолочные продукты, жирное жареное мясо.

По поводу сыра трудно возразить — к водке и другим крепким напиткам он на любителя, хотя прекрасно дополняет сухие вина. Вообще не надо забывать, что сыр — это классический десерт. А на закусочный стол он пробрался из репертуара завтраков. Из прочих кисломолочных продуктов к закуске имеет отношение лишь сметана. Саму по себе ее, конечно, с крепкими напитками не едят, но ею (если она, конечно, натуральная) можно заправить салат, подать к блинам, да и рыба, и грибы в сметане — отличные горячие закуски!

Трудно сказать, почему Ю. Б. Ирхина не устраивает рыба в сочетании со спиртным. Отказаться от рыбы как закуски — значит, полностью пренебречь российскими традициями! Ведь русский закусочный стол изначально изобиловал рыбой во всех видах! Она (как и икра!) обладает всеми достоинствами хорошей закуски: выразительным вкусом, сытностью и в то же время легкостью усвоения, ценными питательными свойствами, — и сочетается не только с простой водкой, но и со многими настойками.

Жирное жареное мясо, как и любая другая слишком сытная, тяжелая еда, богатая к тому же белками, повысит нагрузку на печень, поджелудочную железу, может спровоцировать

обострение заболеваний, которые у многих людей протекают скрыто. Не стоит есть и очень острые блюда и налегать на копчености, особенно колбасу (о колбасе немного далее). Китайцы почему-то считают, что спиртное нельзя закусывать… морковью. Правда, у россиян морковка не очень популярна в качестве закуски! Может быть, отдаленную причину следует искать в том, что из моркови производят гемицеллюлозу, которая способна поглотить много воды и поэтому пользуется теплой признательностью у производителей колбас. Но в организме она вообще не переваривается…

Надо сказать, что практическое пособие Ю. Б. Ирхина выбрано для примера произвольно, а рекомендаций по поводу закусок великое множество, — ориентироваться и делать выбор придется вам самим.

Вот пример того, чем закусывали крестьяне в России в XIX веке:

«— Из закусок-то? — отозвался он. — Да что ж, селедочки не плохо закусить, баранинки жареной, пирожка с сомовинкой… ну, еще какой-нибудь там хвостик ветчинки, хунтик колбаски вареной…» (И. А. Бунин, «Божье древо»). Не правда ли, уже не бедный ассортимент?

Чтобы иметь представление о настоящем праздничном закусочном столе в семье среднего достатка и о репертуаре закусок, надо обратиться к И. В. Шмелеву — перечисляет он не только колбасы и сыры (и сыры!), но и сардины, семгу, паюсную и зернистую икру, лососину и белорыбицу, и «королевские жирные селедки в узеньких разноцветных «лодочках», посыпанные лучком зеленым, с пучком петрушечьей зелени во рту; и сиг аршинный, сливочно-розоватый, с коричневыми полосками, с отблесками жирка, и хрящи разварные головизны, мягкие, будто кисель янтарный, и всякое заливное, с лимончиками-морковками, в золотистом ледку застывшее; и груда горячих пунцовых раков, и кулебяки, скоромные и постные…; и румяные расстегайчики с вязигой, и слоеные пирожки горячие, и свежие паровые огурчики, и шинкованная капуста, сине-красная, и почки в мадере, на угольках-конфорках, и всякие-то грибки в сметане, — соленые грузди-рыжики…» («Лето Господне»).

И на этом стоит приостановиться, поскольку лучше не скажешь, а сегодня вряд ли и попробуешь…

***

Увлекшись разговорами преимущественно о водке, не надо забывать, что во всем мире тоже не чуждаются крепких (и не очень крепких) напитков. Что и как пьют в начале трапезы европейцы, американцы?

В России давно известны, но не слишком широко употребляемы, особенно в домашнем быту, так называемые **аперитивы**. Их следует пить перед едой для усиления аппетита. Но аналогию с водкой проводить не стоит, потому что аперитивы могут быть и безалкогольными, и могут быть простой водой… Почему они должны в этом случае усилить аппетит — непонятно; по поводу питья всяких жидкостей перед едой у врачей и сегодня нет единого мнения. Это могут быть и слабые, и крепкие напитки, и коктейли — обычно несладкие, чтобы тот же аппетит не перебить (и это тоже спорно!).

Существенный недостаток аперитивов, в отличие от водки, то, что их принято употреблять на голодный желудок! К ним практически не подают закуски, а только небольшие гарниры и дополнения, называемые иной раз «закусками» по недоразумению и недомыслию: сухарики, печенье, оливки и прочую ерунду…

Уже понятно, что русский закусочный стол под водку гораздо здоровей, нежели аперитивы под декоративный гарнир, из каких бы напитков они не состояли, и что названием «закуска» надо пользоваться осмотрительно в отрыве от российских традиций!

Вот так принято подавать и употреблять некоторые известные напитки:

Виски часто разбавляют содовой и газировкой, добавляют много льда. Неразбавленный виски в Ирландии, например, заедают копченой рыбой и устрицами.

Джин пьют обычно с тоником, с лимоном и при этом не закусывают. Джин в чистом виде заедают оливками, лимоном, маринованными луковичками и пр.

Текила — мексиканская водка, будто бы из кактусов агавы, — требует особой церемонии: насыпают соль на кисть руки между большим и указательным пальцами, выпивают текилу, слизывают соль и тут же заедают лимоном или лаймом. Но это по-простецки, а на самом деле надо обмакнуть в соль край бокала, а кружок лимона (лайма) повесить рядом… Иногда соль с лимоном заменяют корицей и апельсином. Надо сказать, что соль и лимон могут резко повысить давление у тех, кто к этому склонен!

Абсент — крепкий (до 70 %) напиток, горького вкуса, содержащий полынь, мелиссу, фенхель и другие травы. Его разбавляют водой в пропорции пять к одному. При этом принято наливать воду через кусочек сахара на специальной дырявой ложечке… Иногда капают абсент на сахар и поджигают — расплавленный сахар стекает в бокал. Но этот способ небезопасен, так как из-за высокой крепости абсент легко может загореться. Абсент не закусывают, разве что ломтиком лимона, и

то если пьют его неразбавленным и охлажденным.

Ром в чистом виде не пьют, — во всяком случае, это не принято. Надо думать, что россияне пьют неразбавленный ром по принципу водки, самогона или других крепких напитков. В коктейлях его ничем не заедают.

Ракы — турецкая анисовая водка, она же болгарская мастика, — употребляется только разбавленной, при этом мутнеет и белеет («львиное молоко»). Когда ее пьют перед едой и во время еды, то заедают брынзой, оливками и прочим из восточного набора закусок «мезе», а после еды — дыней и другими фруктами.

Граппа — итальянская виноградная водка, вроде кавказской чачи, — подается с орехами, виноградом, оливками, но и с мясными блюдами.

Шампанское обычно употребляют в качестве аперитива или после еды с красной и черной икрой, морепродуктами, сыром, фруктами, мороженым.

Коньяк, как правило, подают после еды, часто к кофе, с лимоном, шоколадом, сыром. Существует особая закуска к коньяку, называемая иногда «николашка», потому что придумал ее будто бы последний русский царь: на тонкий кружок лимона насыпают сахарную пудру и сверху молотый в пудру кофе. Вариант: поверх сахарной пудры положить ломтик сыра…

Как видите, в большинстве случаев вообще не идет речь о правильной закуске! И дело не только в иных кулинарных традициях, а в природе и характере самого напитка. Но об этом — в следующей главе.

А как все же быть тем любителям, что предпочитают крепкие напитки (они не одной с нами крови, но будем толерантны!) — виски, ром, джин, бренди, которые на российский манер пьют неразбавленными, а русские закуски, как уже выяснилось, к ним не подходят?

Во-первых, действительно подходят не очень и мало гармонируют, но они все же лучше, чем ничего.

Во-вторых, перед такими любителями стоит серьезная и интересная задача: подобрать по вкусу еду, которая подходит! Так, с виски сочетаются не только рыбные деликатесы, но и сыр, оливки, запеченное или жареное мясо, нежирное и без острых приправ. Можно подать его с печеной картошкой, клюквой или брусникой — в натуральном виде или в виде соуса или желе. В отличие от водки, к виски подходит горький шоколад и фруктовые и шоколадные десерты, — например, мусс.

К коньяку и даже бренди хороши не только сыр и лимон, но и мясо запеченное, копченое, обязательно нарезанное тонкими

ломтиками, копченый язык… А лимон лучше не с сахарной пудрой, солью, сыром, растворимым кофе, а… с ложечкой черной икры на один кружочек! И можно без хлеба.

***

Сколько бы ни отрицали свойств алкоголя как пищевого продукта, одним из таких свойств он обладает бесспорно. Речь идет о Калорийности — показателе сомнительном, но к нему придется прибегнуть для более точной оценки **соотношения спиртного и еды**. Это соотношение вызывало большой интерес русских ученых еще в 1860-е годы, то есть в XIX веке! Профессор А. Я. Данилевский установил доступными в то время методами, что этиловый спирт не причинит вреда, если составит не более 5 % от содержимого желудка.

Сытность пищи и каждого отдельного блюда — понятие более широкое, чем калорийность, но неизмеряемое — к сожалению.

Тем не менее достаточно точно установлено, что **калорийность спиртных напитков не должна превышать 15 % дневного меню.** Это обычно соответствует 45–60 мл этилового алкоголя! (профессор А. Татевосов в статье о виноградном вине, «Наука и жизнь», № 4, 1967 г.). В этом случае и в этом количестве алкоголь не повредит и не вызовет зависимости у среднего человека, не имеющего к нему особого расположения. Это, правда, не вяжется с нормами ВОЗ, установленными значительно позднее, — но ученым есть о чем задуматься.

«С запасом» и чтобы не высчитывать проценты, можно взять за основу 1/7 часть рациона в килокалориях и принять ее за норму спиртного.

Калорийность Спиртного достаточно высока и составляет на 100 мл (г) напитка в килокалориях:

Сухое белое вино — 65
— «— красное вино — 65
— «— шампанское — 65
Вино полусладкое — 80 -100
Вино десертное — 172
Вино ликерное — 212
Вермут сухой — 120
— «— сладкий — 170
Бренди, коньяк — 225–239
Водка, виски, ром, джин — 220–235
Вино крепленое (портвейн) — 165–170
Ликеры — 300–350 и более
0,5 л пива (в зависимости от сорта) — 200–350

Калорийность алкоголя — 7 ккал/ г, но калории эти «пустые», поскольку крепкие напитки, как правило, никаких

питательных веществ не содержат. Тем не менее они все же перерабатываются организмом в первую очередь, задерживая тем самым усвоение всего остального. Надо учитывать и то, что спиртовые калории водки расщепляются и расходуются тяжелее, нежели калории вина.

Для сравнения — **калорийность некоторых Закусок** из перечня В. В. Похлебкина на 100 г (в килокалориях):

Сало свиное — 770

Окорок тамбовский — 335

Поросенок заливной — 355

Голова свиная — 489

Язык свиной (говяжий) отварной — 165–210

Телятина заливная — 90

Солонина отварная — 180–190

Селедка, заправленная маслом и луком — 150–250 (тихоокеанская жирней атлантической)

Икра черная паюсная (зернистая) — 236 (203)

Икра красная — 230

Кета соленая — 189

Горбуша соленая — 169

Кильки соленые — 138

Огурцы соленые — 18

Капуста квашеная — 14

Арбузы соленые — 40

Помидоры соленые — 19

Грибы соленые — 20–35

(в зависимости от вида)

Калорийность Отдельных Блюд еще сложнее определить, поскольку их готовят по разным рецептам и различным технологиям. Но приблизительно она такова (в килокалориях):

200 г картофельного салата с майонезом — 400

175 г салата зимнего из селедки, картошки с соленым огурцом, яйцами, морковкой и майонезом — 285

200 г оливье с курицей — 520

180 -200 г винегрета — 200

300 г жареной рыбы в сметане — 592

200 г заливного языка (с гарниром) — 240

230 г свиного студня — 185

150 г грибов маринованных с соленым огурцами и растительным маслом — 120

0,4 л украинского борща — 380

0,5 л ухи — 290

200 г картошки печеной с растительным маслом — 300

150 г блинов с 10 г масла и 50 г сметаны — 485

175 г поджарки свиной (без гарнира) — 500

200 г печенки по-строгановски — 285

курица весом 1,25 кг, жареная на соли — 3025

180 г грибов в сметане — 250

300 г голубцов в соусе — 430

Легко себе представить, что на 150 г водки (345 ккал), выпитой за ужином, должно за день приходиться еды энергоценностью не менее чем 2300 ккал. Это немного, потому что рацион для мужчин, занятых физическим трудом средней тяжести, составляет 2900–3200 ккал, а женщин — 2500–2700 ккал. Такой же можно считать энергопотребность среднего горожанина с учетом энергозатрат помимо основной более легкой работы (см. также таблицы в Приложении 3).

Тогда 150 граммов водки надо закусить, скажем, соленой помидоркой (60 ккал), квашеной капустой с растительным маслом (100 ккал), парой ломтиков сала (385 ккал). В течение дня надо съесть, к примеру, жареную рыбу с пюре (484 ккал), рассольник (333 ккал), бефстроганов с гарниром (384 ккал), вареники с творогом и сметаной (212 ккал), с хлебом (250 г на 500 ккал), выпить два стакана чаю с сахаром и стакан кофе с молоком (2х61 + 107 ккал) с пирожком или булочкой (137) — всего 2884 ккал! Не правда ли, разнообразное и в целом умеренное меню?

Но показатель калорийности, выражающий энергетическую, а не питательную ценность рациона, весьма условен, поскольку процесс усвоения пищи индивидуален; при домашнем приготовлении еды никто не выверяет порции по граммам, а энергоценность исходного продукта (из чего готовят!) вообще неизвестна — на заявленную можно смело не обращать внимания.

Так что цифры приведены скорее для общего представления. Лучше руководствоваться собственными вкусами и интуицией, прислушиваться к своему организму.

Было бы нелогично, давая советы полноценно питаться, не подсказать, чего и сколько желательно съесть, например, за неделю. За основу взяты общеевропейские рекомендации с учетом российских пищевых традиций.

Норма потребления, или лучше сказать, рекомендованное количество продуктов на одного человека на неделю:

— фрукты (кроме компотов и сухофруктов) — 1–1,5 кг

— овощи (в том числе зелень, домашние соления и квашения) — 1–1,5 кг

— картофель — 1,5 кг

— макароны, рис (предпочтительней гречка, пшено, овсянка)

— 500–600 г

— мясо (в том числе блюда из фарша) — 700 г

— рыба — 500–600 г

— хлеб (предпочтительней ржаной, с отрубями, из муки грубого помола и т. д.) — около 2 кг

— масло сливочное и растительное, сало — 300 г.

Сыры, творог, сливки как источники белка обязательно надо понемногу есть ежедневно, а жирность примерно соотносить с рекомендуемым количеством жиров.

***

Разговор о калорийности так и подводит к рассказу о диетах и участии в них алкоголя. В самом деле, трудно предположить, что изобретатели и пропагандисты диет по коррекции веса, «здорового», «рационального» и прочих «систем» питания обошли эту тему стороной. Действительно, встречаются среди них сторонники абсолютной трезвости, но есть и другие мнения.

Алкоголь может улучшить обмен веществ и предотвратить застойные явления в организме. Бесспорно, что умеренно употребляемые спиртные напитки повышают жизненный тонус.

Известно, что Жаклин Кеннеди устраивала себе «разгрузочные» дни, выпивая за весь день только бутылку шампанского!

Ныне покойная актриса Анна Самохина пыталась контролировать вес, понемногу попивая пиво — одну бутылку в день. Безусловно, были и другие факторы, из-за которых возникла ее страшная болезнь, но как-то все и о диете думается…

Существует и винная диета, благодаря которой можно якобы потерять 5 кг за пять дней. Пить позволено только воду и вино, запрещены сахар, соль, чай, кофе (уже становится скучно!), соки. 200 г сухого красного вина можно выпить в любое время, но предпочтительней на ужин. В течение дня за завтраком и обедом положены 1 помидор, 1 огурец, 1 яблоко, 1 вареное яйцо, 200 г творога или 150 г нежирного сыра. Можно не комментировать: обычная ограниченная по пищевой и энергетической ценности «быстрая» диета; потеря веса происходит в основном за счет потери жидкости.

Гораздо хуже то, что многие решают обходиться без еды, поддерживая хорошее настроение только спиртным. Уже говорили, что оно повышает аппетит только в малых дозах, а в повышенных, да еще без съестного, заставит и о голоде забыть…

У врачей появился термин «дранкорексия» — новое расстройство пищевого поведения, которое выражается в Замене Еды Алкоголем. 30 % женщин в возрасте от 18 до 23 лет ограничивают себя в еде, чтобы иметь возможность выпивать на

вечеринке или в ночном клубе. Проблема заключается не в том, чтобы заменить десерт или сладости коктейлем или одним-двумя бокалами вина! Это как раз позволительно. Но речь идет о стремлении полностью заменить еду алкоголем с намерением похудеть, а спиртное при голоде — просто ловушка! На фоне такой «диеты» быстро возникает нарушение обмена веществ, недостаток питательных веществ и злоупотребление спиртным, то есть придется не только восстанавливать пищевое поведение, но и бороться с возникающей зависимостью. Если учесть, что женщинам это сложнее, то не исключено, что наркологов, диетологов, психотерапевтов ждут трудные времена…

***

«— А! — махнула рукой Фима. — Я не ем, я — пью!» (Э. Брагинский, Э. Рязанов, «Небеса обетованные», а также одноименный фильм).

Если человек регулярно пьет месяцами, а то и годами, то он просто страдает от Недоедания, несмотря на сохраняемый нормальный вес.

Пьющим и выпивающим людям можно (и нужно!) не думать о калорийности, а побольше знать о составе продуктов и их свойствах, а к еде предъявлять особые требования.

То, о чем вы прочли в главе «…с большого бодуна», можно целиком отнести и к **общим правилам питания для пьющих**. Классические закуски содержат все необходимое, поэтому на них тоже можно ориентироваться. Но выход из похмелья — своего рода неотложная помощь, а для повседневного питания надо знать питательные, и даже целебные свойства некоторой еды.

Если вы используете блюда и продукты из перечня закусок, совсем необязательно воспринимать их в соответствии с прямым назначением. Еще хуже, если каждый раз будет возникать ассоциация со спиртным — например, при виде соленых грибов… (Помните Пашу Эмильевича из «Двенадцати стульев», который говорил, что «такую капусту грешно есть помимо водки»?). Так что кушайте почаще Закуски просто на Завтрак!

Из ранее прочитанного уже в основном известно, в чем более всего нуждается организм пьющего человека. Многочисленные исследования показывают, что людям, превышающим безопасные нормы употребления спиртного, чаще всего недостает полноценных белков, магния и витаминов группы В (особенно В1). В Приложении 3 приведены таблицы о содержании в продуктах некоторых веществ, многие из которых сейчас предлагают в витаминных комплексах и БАДах (см. таблицы).

Сейчас можно найти любую информацию о составе и свойствах продуктов. Лучше узнать и о тех, что вы любите, и о

тех, которых избегаете, — может быть, и они заслуживают внимания! Вот несколько примеров.

Грибы в разных видах — украшение русской кухни. Это продукт невысокой калорийности, но тем не менее вызывает ощущение сытости даже от небольшой съеденной порции. Но грибы ценны как закуска не только поэтому. Кроме витаминов группы В, микроэлементов и большого количества белков они содержат хитин. При регулярном употреблении хитина в кишечнике постоянно присутствует биосорбент, который помогает выводить ненужные и вредные вещества. **Хитин** защищает печень и даже растворяет камни в желчном пузыре. Обычно при упоминании хитина возникает ассоциация с насекомыми… Это правильно, но не нужно переходить на блюда тайской кухни для получения этого нужного вещества. Хитин — это еще и панцири ракообразных; далее вы найдете рецепты закусок с их использованием.

Среди полезных свойств хитина то, что он способствует разжижению крови, регулирует уровень холестерина и улучшает пищеварение. К сожалению, тот же хитин препятствует усвоению многих питательных веществ! Чтобы грибы лучше усвоились, их надо по крайней мере мелко нарезать. Вот почему классическая грибная икра — одна из удачных закусок.

Сыр — продукт приятный и полезный, правда, как закуска к водке он плохо подходит… И все же есть его надо обязательно. Вещества, стимулирующие выработку эндогенного алкоголя, содержатся в темном пиве и виноградном вине, почему эти напитки, очевидно, безопасней с точки зрения возникновения зависимости. Но еще такими свойствами обладают яблоки и… сыр. Некоторые люди любят сыр просто неумеренно и ни дня без него не обходятся — не потому ли, что испытывают недостаток эндогенного этанола? Так что, если любите сыр, ешьте его вволю!

Совсем недавно ученые обнаружили, что **аминокислота аргинин**, которой особенно **много в фасоли, сое, чечевице и орехах**, увеличивает образование в организме окиси азота. Это вещество значительно улучшает кровообращение и даже способно предотвращать инфаркт и инсульт. Несколько ложек вареной фасоли в день или тарелка чечевичного супа придется очень кстати людям выпивающим.

Кроме того, бобовые содержат фолиевую кислоту, которая способна успокаивать, снижать чувство тревоги и страха.

Фасоль, горох, чечевицу обычно не любят те, у кого появляется после такой еды дискомфорт в желудке и окрестностях. Между тем проблема решается просто: бобовые нужно хорошо разваривать, при необходимости замачивая

предварительно на 8–10–12 часов, и никаких неприятных явлений не будет. В замачивании не нуждается красная чечевица, а суп из нее очень напоминает наш простой гороховый. «Каждый день фасоль?!» — но это даже может оказаться разнообразным, потому что бобовых существует много видов, из них готовят и салаты, и закуски, и супы, и основные блюда, с разными заправками и соусами и т. д. В Турции, например, фасоль едят практически ежедневно.

Поскольку нагрузка на печень увеличивается, надо употреблять продукты, облегчающие ее работу. Кроме метионина, который очень нравится печени и содержится не только в твороге, но и сельди, скумбрии, надо использовать продукты, содержащие силимарин, — например, артишоки (которые разновидность чертополоха). Хорошо почаще использовать приправу куркуму. Вообще принято считать, что все продукты желтого и оранжевого цвета благотворно действуют на печень.

Флавоноида **кверцетина** в обыкновенной гречке содержится больше, чем в дорогих БАДах! Поэтому **гречка** — не только вкусный, но и очень нужный продукт. Она входит в состав национальных русских блюд, плотных, сытных и подходящих к крепким напиткам: бараний бок с кашей, поросенок с кашей и лещ с кашей. Настоящие блины всегда готовили с гречневой мукой или хотя бы добавляя ее к пшеничной.

Кверцетина много и в луковой шелухе, а в отваре луковой шелухи (или просто вместе с шелухой!) можно с успехом сварить мясо или курицу.

Цельные зерна пшеницы, овса, кукурузы, коричневый рис, ячмень, бобы, фасоль, помидоры и бананы — наиболее богатые источники **мелатонина**. Еще один источник мелатонина — еда, богатая углеводами, но чтобы выработка мелатонина повышалась, углеводы нельзя есть одновременно с белками (макароны, например, предпочесть с овощами, а не с мясом).

Овсяные хлопья и крупа содержат кальций, калий, йод, магний, фосфор, много железа и антиоксиданты, которые повышают сопротивляемость организма вредным воздействиям. Жидкие овсяные каши и супы оказывают противовоспалительное и обволакивающее действие, а это хорошая профилактика гастрита. А вот есть овсянку ежедневно на завтрак или нет — дело вкуса. Разнообразие все же предпочтительней… Только избегайте каш быстрого приготовления, в которых уже мало остается полезного.

При серьезной почечной и сердечной недостаточности с овсянкой надо соблюдать осторожность. Впрочем, со слабыми почками и сердцем о регулярном питье лучше забыть.

Крысиный опыт, приобретенный животными, правда, не по своей воле, для нас неоценим. Прежде всего речь идет об исключении из еды так называемых бомж-пакетов и прочих макарошек. Не стоит налегать и на картошку и каши, за исключением, конечно, гречневой и овсяной. «…больному диеты соблюдать не надо. Есть можно все. Например, суп, котлеты, компот. Можно также — хлеб, овощи, фрукты. Не исключена рыба» (И. Ильф и Е. Петров, «Золотой теленок»).

Таким образом, к еде, сопровождающей спиртное, предъявляют определенные требования: ее ценность и привлекательность складывается не только из вкусовых достоинств (субъективное восприятие), но и наличия необходимых компонентов (объективный состав). Известно, что французы, например, не только в течение всей жизни пьют вино, но и едят много жирного, да еще и готовят «на чистом сливочном» масле, а заболеваемость теми самыми сердечно-сосудистыми на 40 % ниже, чем в озабоченной «здоровым» питанием Америке; проблема алкогольной зависимости у них тоже далеко не столь значима, как в России… Разгадка кроется не только в регулярном употреблении качественного вина, но и в полноценной разнообразной еде.

Для всех едоков, а в особенности для пьющих важно не только Что есть, но и Как есть!

Тщательное пережевывание не только облегчает работу желудка, но и усиливает приток крови к мозгу. При этом кровоснабжение мозга увеличивается на 10–28 %! Жевание стимулирует рецепторы гамма-аминомасляной кислоты, а вы уже знаете, что это такое.

Помня о ритме, надо соблюдать режим питания, и еду и спиртное употреблять в определенное время.

Тот, кто ест медленно и внимательно, не съест и лишнего, хотя не будет специально ограничивать себя в питании. Это — еще один маленький, но поистине золотой ключик к правилам питания пьющих людей.

Сейчас самое время дать еще один совет.

Если вы в познавательном рвении добрались в диетологии до такого хитрого показателя, как плотность питательных веществ, знайте: это не для вас. И не надо бы им забивать голову, но пьющему человеку следует знать и то, что ему есть не стоит — ведь все полезное все равно не съесть!

$$\text{Плотность питательного вещества} = \frac{\text{Количество питательного вещества}}{\text{Количество калорий}}$$

Понятно, что высокая ППВ означает и низкую калорийность! А питание «легкое» и малокалорийное не подходит тем, кто регулярно или систематически употребляет спиртное! Свежие листовые овощи, скажем, вам ни к чему, а вот овощные закуски — пожалуйста. Так что с удовольствием читайте про низкокалорийные продукты и диеты, а кушайте на здоровье что-нибудь более существенное.

***

Известно, что углеводы поступают в организм с пищей. Но есть еще один источник поступления — глюкоза из печени, которая равномерно поддерживает уровень сахара в крови. Этанол блокирует этот источник.

Диабетикам, конечно, врачи пить запрещают. Но феномен «запретного плода», нештатные ситуации и случайности приводят к тому, больные все равно выпивают. Поэтому надо знать некоторые особые правила безопасности, которые непосредственно связаны с едой.

В-первых, спиртное позволительно только при хорошей компенсации диабета и исключительно после или во время еды.

Во-вторых, выпивать можно не более 50–75 г (иногда разрешают до 100) водки, джина, виски, самогона, а если регулярно — то не более 30–50 г в день. Сладкие напитки запрещены.

В-третьих, закусывать продуктами с медленноусвояемыми углеводами (картошка, хлеб, пельмени, гречка). Внимание! Перед сном после застолья перекусить снова углеводной пищей!

Дозу инсулина или сахароснижающих препаратов надо снизить.

***

Засилье массовой культуры в области питания ведет к тому, что скоро придется уговаривать людей потреблять нормальную еду. Да еще учить отличать настоящую еду от псевдоеды и псевдоблюд, и предостерегать от неудачных покушений на обед или ужин, и лишь потом переходить к советам и рецептам.

Даже обеспеченные люди часто покупают на закуску нарезки и прочие готовые гастрономические продукты и вполне собой довольны, — они закусывают «правильно» и «красиво». Но ни цена, ни упаковка, ни надписи на упаковке не скажут им, что при производстве колбас используют загустители (ксантановую и гуаровую камедь[9], при этом мяса в колбасе может быть не более 2–5 %. Даже в дорогих твердокопченых колбасах его обычно не более 10 %!

Искусственные съедобные моллюски и устрицы успешно изготавливают из альгината натрия с яичным альбумином,

превращая в эмульсию с 2–6 % кокосового масла и рыбьего жира, с добавлением рыбного, крабового бульона и глютамата натрия… Примерно так же приготовляют красную и черную «икру».

А вот «буженина», «мясо запеченное», «шейка свиная», «рыба копченая» бывают заправлены водным раствором сои, крахмала, каррагинана до увеличения первоначального веса на 50 %. Тогда как при нормальном приготовлении те же продукты теряют с водой до 40 % веса, о чем знает каждый, кто хоть раз варил или жарил мясо! Кусковые мясные продукты научились делать и без мяса, из пищевых и непищевых отбросов. При этом сами по себе добавки могут быть вполне безопасны и даже натуральны! Надо сказать, что **опасность пищевых добавок не столько в них самих, сколько в возможности использовать с ними вместо доброкачественных продуктов все, что угодно!**

Кто интересуется всеми подробностями, может справиться в СМИ или в интернете! Можно узнать, например, из чего на самом деле состоит и как приготовляется «биомасса», что идет не только на сосиски и колбасы, но и прочие, более «благородные» «мясные» изделия.

Какая невиданная гремучая смесь может получиться в желудке из такой «еды» и алкоголя?

Помните: практически невозможно подделать только куски сырого мяса или рыбы! Хотя всевозможные растворы добавляют и в них, но не в таком ужасающем составе и количестве…

Еще несколько лет назад врачи относили все случаи отравления в праздники исключительно на счет водки. Как-то в преддверии новогодних праздников (декабрь 2006 г.) заведующий лабораторией токсикологии Национального научного центра наркологии МЗ РФ, профессор, доктор медицинских наук В. Нужный сказал в интервью «МК»: «Я еще не знал случая, когда бы человек серьезно отравился чем-то еще, а не водкой. Так что будьте с ней предельно аккуратными».

Сегодня аккуратность потребна и в выборе и употреблении еды…

Убийственное тупое равнодушие к еде и злоупотребление спиртным тесно связаны: организм, не получая достаточно питательных веществ, зато в избытке потребляя химические добавки, пытается улучшить, компенсировать свое состояние с помощью «подстегивающего» алкоголя. В сильном подпитии не все ли равно, что съесть, да и не очень хочется…

Поэтому есть по крайней мере Три Довода в пользу традиционной домашней закуски:

— последствия плохой еды могут быть более ощутимы, чем

от выпитого;

— домашняя закуска позволяет существенно сэкономить не в ущерб здоровью (известно, что решение об экономии у нас часто принимается в пользу спиртного!);

— правильная закуска и еда обеспечивают почти 100 % гарантию независимости от спиртного, поддерживая тем самым чувство удовлетворения и уверенности в себе, — не последнее дело для тех, кто себя уважает!

***

Народная мудрость гласит: «Испей для дружка, а поешь для себя».

В заключение нужно сказать:

Закуска должна сопровождать любое употребление спиртного. Нельзя пить на голодный желудок.

Главное правило пьющих людей — плотное питание. Их здоровье зависит не только от того, что и сколько они пьют, но и от того, что и как они едят.

Умеренность и регулярность — основные принципы и полноценной еды, и правильного пития!

Надо научиться выбирать еду и разумно организовать не только закуску и еду в застолье, но и повседневное питание.

Те, кто пытается выпивать и при этом питается случайной едой и фаст-фудом — обречены. Выбор для них небольшой: что наступит раньше — хронические заболевания желудочно-кишечного тракта или алкогольная зависимость.

Глава 9. Напитки, которые мы выбираем

Проблемы выбора спиртного. Свойства напитков крепких и слабых. Смешивать по правилам: не каждая смесь — коктейль. Крепость России — водка. Чище водки может быть только… водка. У кого есть домашний бар?

> *«Р и с п о л о ж е н с к и й. …Это водочка у вас? Я, Лазарь Елизарыч, рюмочку выпью. (…)».*
>
> *А. Н. Островский, «Свои люди — сочтемся!»*

> *«Хлопали пробки шампанского, и светлая влага цвета хризантемы наполняла фужеры, весело шипя пузырьками; крепкое красное вино, густое как кровь мифического чудовища, с бульканьем лилось в кубки,(…); холодное белое вино, мерцая бриллиантами и топазами, звонкой припрыжкой устремлялось в бокалы. Прозрачная, чистая анисовка напоминала безмятежное горное озерко, но вот в нее доливают воду, и в рюмке…рождаются мутные вихри, сгущаясь в летнее облачко цвета лунного камня».*
>
> *Джеральд Даррелл, «Сад богов»*

Для описания всех хмельных, веселящих, обжигающих, освежающих, будоражащих, возбуждающих, усыпляющих, успокаивающих, одуряющих, дурманящих, снигсшибательных и головокружительных напитков понадобятся целые тома! Да они уже и написаны, — существует обширная литература о различных напитках, и даже элитные издания, способные украсить любой книжный шкаф или стеллаж…

Разнообразны и классификации напитков: по крепости, то есть содержанию этилового спирта, по содержанию сахара, по видам сырья (из винограда, зерна, сахарного тростника, кукурузы, картофеля, прочих плодов, овощей и ягод), по торгово-потребительскому ассортименту…

Вот самая распространенная:

Классификация алкогольных напитков по содержанию в них спирта и сахара

Алкогольные напитки	Содержание	
	Спирт в %	Сахар г на 100 мл
	15 – 35	4 – 18
	7 – 20	0 – 20
Водка	40 – 56	0,1 –0,2
Коньяки	40 – 57	0,7 – 1,5
Кремы	20 – 23	49 – 60
Ликеры десертные	25 – 30	35 – 50
Ликёры крепкие	30 – 45	32 – 50
Наливки	18 – 20	28 – 40
Напитки десертные	12 – 16	14 – 30
Настойки горькие и бальзамы	30 – 60	-
Настойки горькие слабоградусные	25 – 28	-
Настойки полусладкие	30 – 40	9 – 10
Настойки полусладкие слабоградусные	20 – 28	9 – 10
Настойки сладкие	16 – 25	8 – 30
Плодово-ягодные вина	9 – 20	0 – 32
Пунши	15 15 – 20	33 – 40
Спирт этиловый ректификованный (очищенный)	95,5 – 96, 8	-

По крепости официально различают **напитки слабые — от 1,5 до 8 % алкоголя, средние — от 9 до 30 % и крепкие — от 30 до 65 % алкоголя**

Но не надо полагать, что в этой главе будет представлен калейдоскоп спиртного! Речь опять пойдет о нескольких простых правилах, знание, осознание и понимание которых позволит бестрепетно встретиться с алкоголем любого вида, крепости и качества.

Поэтому нас интересует прежде всего взаимоотношение напитков и еды. Оказывается, относительно еды существует всего одна классификация напитков!

«Мы толкали его относительно домов, улиц, городов, он упал относительно нас» (М. Жванецкий, «Теория относительности»).

Так вот, относительно завтраков и перекусов, бранчей и ланчей, фуршетов, банкетов, званых и семейных обедов и ужинов, напитки разделяются на **аперитивы и дижестивы**, в зависимости от того, пьют их **перед едой или после еды**! Все, что пьется во

время еды, выходит за рамки этих определений. Другими словами, все огромное разнообразие спиртного, выпиваемого с едой и за едой, как и разные способы употребления, остаются на совести самих употребляющих… Кто сможет, употребит то, что нужно, и по всем правилам. А кто не сможет, пополнит ряды незатейливо и незадачливо пьющих…

Незнание закона не освобождает от ответственности, а незнание питейных правил и/или пренебрежение ими вызовут ближайшие и отдаленные последствия в виде неожиданного Опьянения, неимоверного Похмелья и незаметно подкравшейся Зависимости.

Рискуя вызвать всплеск возмущения и даже навлечь праведный гнев знатоков тонких вин и ценителей выдержанных коньяков, ваш автор все же предложит предельно простое и и понятное разделение всех спиртных напитков на **три основных категории**, или вида, или группы, — кому как нравится. Единственный критерий — **взаимодействие с едой**. И если всегда помнить о неразрывной связи пития и еды, то предложенное окажется вполне естественным.

Итак:

1. **Напитки крепкие**, которые нуждаются в обязательной закуске: крепостью от 20 % и выше; в том числе горькие настойки.

2. **Напитки более слабые**, которыми следует запивать еду: крепостью до 20 %, в том числе слабоградусные горькие и полусладкие настойки; сладкие настойки и наливки подходят для запивания десертов.

3. **Напитки очень сладкие**, любой крепости, с выраженным ароматом и вкусом, которые обычно завершают обед или ужин, заменяя десерт, дополняя его, или служат добавкой к чаю, кофе, фруктам.

Есть еще небольшая группа напитков, которые не употребляют сами по себе, а лишь в в смеси с другими. Обычно это крепкие концентрированные **бальзамы и настойки**. Если их выпить в большом количестве, это может быть даже опасно. Чаще всего они резки и даже неприятны на вкус — например, горькая ангостура[10], но тяжелые последствия могут вызвать и настоянные на травах вина. По этой же причине не стоит злоупотреблять вермутом в чистом виде. По аналогии с едой такие напитки следует применять как пряности или приправы. Но если никому не придет в голову съесть банку горчицы с кетчупом и парой ложек перца, то выпить бутылку вермута или чистого травяного бальзама многие способны…

Дополнительное преимущество такого разделения — его

относительная гибкость. Те или иные допуски вы можете делать сами, руководствуясь собственными вкусами. Но теперь вы будете знать, что это необходимо для Правильного Грамотного Пития.

Предположим, крепленое вино вам кажется недостаточно сладким, чтобы употребить его на десерт. Тогда, учитывая его небольшую крепость, вы можете запивать им еду: сочетание соленого или острого со сладким нередко становится пикантным. Слабоградусные горькие настойки обычно бывают покрепче 20 %, но ими тоже можно умеренно запивать еду.

***

«— Чимпанскава барыне, — гаркнула купчиха. — Вот как мы, дворяне, нынче гуляем.

Лакей принес графин водки и соленых груздей в желтом бумажном картузе (А. И. Куприн, «Париж домашний»).

Многие, поколебавшись, хотя бы отчасти согласятся с тем, что Человек есть то, что он Ест. А как быть с тем, что он Пьет? Как характеризует человека выбор напитков?

Здесь не все обстоит так просто, как с едой. Бывает, что человек любит сладкое, или соленое, или острое (что, кстати, с точки зрения зависимости одно и то же!), — и ест себе всю жизнь, насколько позволяют желудок, почки и прочие органы.

Выбор спиртного зависит не только от личных вкусов, но и от свойств самого напитка, — а какие только свойства не приписывают напиткам любители!

«— Бренди хорошо для желудка — заверил капитан, протягивая Питеру стакан, в котором было налито на пять пальцев этой лучезарной жидкости, и всыпал туда чайную ложку соды. — Бренди хорош для желудка, виски для легких, узо[11] — для мозгов, а вот шампанское — для соблазнения!» (Дж. Даррелл, «Птица-пересмешник»).

Или даже так:

«— Графинчик водки! — крикнул Буйносов.

— Водку? — удивился я. — После пива?

— Это освежает. Освежимся?

— Неужели водка освежить может? — удивился я.

— Еще как! Об этом даже где-то писали… Сгорание углерода и желтков… Не помню» (А. Аверченко, «Чад»).

Выбор напитка может неплохо характеризовать не только самого человека, но и степень его зависимости от алкоголя. Строго говоря, о выборе можно говорить только **при отсутствии зависимости**.

Поэтому выбор напитка имеет еще одно значение. Сначала вы выбираете напиток, и хорошо, если так будет на протяжении всей жизни. Но если формируется зависимость, то со временем

напитки будут выбирать вас! В какое-то время, на определенном этапе человек вместо некрепких и приятных на вкус начинает предпочитать крепкие напитки, с ощутимым «градусом» (это уже не он выбирает!). Потом более слабые — от них и результат, и последствия покажутся мягче и легче, — но это только иллюзия! При тяжелом пьянстве о личных предпочтениях и выборе уже речи нет, — пьется все, любого качества, градусности и в смеси с чем угодно: **этиловый спирт выбрал человека**. И чаще всего навсегда.

Человек с правильным отношением к спиртному может позволить себе не только **выбор**, но и **избирательность**. Если нравится красное вино определенного сорта или вида, он откажется от вина неизвестного происхождения…

Выбор преимущественно одного напитка, как правило, свидетельствует о высоком уровне культуры пития.

Никто не говорит, что вкусы не должны меняться. Но придерживаться в течение какого-то определенного времени одного и того же напитка — гораздо здоровее и целесообразнее. Особенно важен выбор Одного Напитка для тех, кто выпивает систематически или регулярно. У них закрепляется одна манера пития, с привычной закуской, в установленные часы, и организм привыкает к одному напитку, — что немаловажно.

«…пеннику[12], чай, насмерть придерживается» (Н. В. Гоголь, «Мертвые души»). В сущности, при выборе спиртного и формировании привычки к определенному напитку действует то же правило, что и в отношении напитков безалкогольных.

В чем одно из основных отличий спиртных и безалкогольных напитков?

Совершенно верно: безалкогольные мы начинаем употреблять почти с рождения, а спиртные — значительно позже, и чем позже, тем лучше! Если человек с детства привык пить свежезаваренный чай, домашний квас, морс, компот, он сохранит хороший вкус на всю жизнь. Теперь представьте, что многие дети сегодня пьют синтетические газировки, «напитки» и «морсы» из пакетов, безвкусную или, наоборот, переслащенную ароматизированную бурду вместо чая-кофе… Да им всегда будет все равно, чем запить хот-дог!

Когда первое знакомство со спиртным начинается с качественного напитка, в сопровождении нормальной еды, вкус и избирательность по отношению к алкоголю сохранятся на всю жизнь. При этом уменьшается риск возникновения зависимости. А если начинать выпивать с наидешевейшей палаточной водки, «бормотухи» или мутного самогона, ориентируясь на скорость «шибания» в голову, — критерий выбора будет один: скорейшее

наступление результата…

При выборе напитков, как и еды (и многого другого!) надо руководствоваться золотым правилом: **лучше меньше, да лучше**! (С какой-то стати это выражение приписывают Ленину, хотя оно — пословица, и не только русская, а известная и другим народам).

Выбирая напитки, неплохо бы вспомнить и о здоровье: при некоторых гастритах, например, сухие вина — благо, а при других (при повышенной кислотности) не рекомендуются; с вином, особенно игристым, и пивом надо быть осторожней сердечникам и почечникам, и т. д. Хотя мудрый организм способен ориентироваться и сам, — то, что не нравится, скорей всего вам и не подойдет.

Строгая избирательность и предпочтение какого-либо одного (максимум двух-трех разного вида) напитка как раз и формирует настоящих знатоков и ценителей хороших вин и других благородных напитков. Но существует и вынужденный выбор, когда нормального спиртного нет, и его заменяют суррогатами или домашними изделиями, издавна знакомыми непритязательному нашему народу:

«— Брага, видишь ли, вроде пива, только похуже, и вроде, пожалуй кваса, но получше его; а в общем — бурда! Кто желает разводить в желудке лягушек, пускай пьет эту самую брагу».

«— Самосидка, — … это самая сквернейшая водка в мире! В России она самогонкой называется, а у нас в Сибири — самосидкой. Это одно и то же… Из пуда муки выходит целая четверть, да и за работу двугривенный… Дешево и сердито! Можете судить, что это за нектар получается. Сама она крепчайшая, цветом зеленая, на вкус противная… Пьешь — точно гвозди глотаешь» (Н. Д. Телешов, «Между двух берегов»).

Проблемы выбора напитков так или иначе связаны с их качеством. Причем говорить надо о **качестве как о соответствии стандартам**, и о **качествах как свойствах продукта**, потому что никто не захочет, имея возможность выбора, пить плохой, тяжелый напиток.

Сегодня люди хорошего материального достатка часто игнорируют привычную водку, предпочитая напитки крепкие, но «заморские». Считается, что они — более дорогие, изысканные! — гораздо качественнее водки. Но с этим можно поспорить.

Напитки темного цвета вызывают более тяжелое опьянение и похмелье, чем бесцветные. При их изготовлении процесс перегонки не доводят до конца, при этом сохраняя запах исходного продукта (ячменного солода, винограда). Носители аромата и вкуса — спирты и особенно эфиры, — с трудом

перерабатываются печенью, усугубляя нагрузку на организм.

Напитки из «темного» спирта гораздо легче фальсифицировать, что и проделывали еще в XIX веке — правда, в то время подделки были безобидней, чем сегодня. Так, ром делали с использованием чернослива, инжира и сахарных стручков (рожков)[13].

Казалось бы, виски, ром, джин, бренди и другие прошли многовековую проверку качества, как и водка… Тем не менее они все же остаются обыкновенным самогоном, и только лучшие их сорта могут быть сравнимы с водкой по степени очистки и прочим параметрам.

Уже поэтому хорошая водка предпочтительней. Надо сказать, что и закусок, соответствующих иноземным напиткам, у нас тоже нет, да большинство этих напитков и не предназначено для употребления в чистом виде. Конечно, виски можно закусить селедкой или огурцом, но это — довольно дурной вкус во всех смыслах.

И все-таки манеру плотно закусывать еще что-либо, кроме водки, признают неправильной! Но между тем, что «правильно», и тем, что безопасно — большая разница. Потому что сталкиваемся мы снова с той же проблемой: употребление спиртного помимо еды! Можно, конечно, особенно и не закусывать, если выпивать по 25–50 г, и не более, но эту норму редко выдерживают; тогда уже закуска и еда должны быть организованы по всем правилам. Ведь Русская Водка победно шествует в сопровождении таких разнообразных и изобильных закусок и блюд, что и не снились потребителям европейской и американской кухни. А в свите иноземных виски, джина, бренди, коньяка и иже с ними — одни и те же лимоны, содовая, россыпь маслин и оливок и глыба льда… Поскольку вина, как мы условились, предназначены для Запивания Еды, они в этой главе не рассматриваются.

Читайте дальше!

При российской манере пития трудно предположить, что человек выпьет перед обедом (ужином) слабенький аперитив без закуски, во время еды — бокал-другой вина, а затем, в виде дижестива, будет смаковать 30–40 граммов виски, наслаждаясь его вкусом, и ничем не заедая… Так что в этой области лучше не экспериментировать, подражая Европе и Америке, а выпивать по предложенной схеме: закусывая крепкие напитки и запивая еду более слабыми.

***

«…если хотите послушаться доброго совета, налейте не английской, а обыкновенной русской водки» (М. Булгаков, «Собачье сердце»).

Состав настоящей русской водки: **550 г спирта + 600 г воды**,

или **40 частей спирта + 60 частей воды**.

А если совсем точно, то **45,88 % спирта + 54,12 % воды**. Именно такими, и не долей процента больше или меньше, определены пропорции и крепость русской водки по результатам исследований Д. И. Менделеева в 1864–1887 г. г. Собственно, **водку он не изобретал**, а занимался исследованиями гидратов (водных растворов) спирта. Неофициальный, но общепризнанный День рождения русской водки отмечается 31 января. В этот день в 1865 году Д. И. Менделеев защитил знаменитую диссертацию «О соединении спирта с водою».

Указанные пропорции и крепость 40 % позволяли максимально уменьшить потери объема смеси, — ведь известно, что из литра воды и литра спирта никогда не получится двух литров водки. Существует, правда, версия, что идеальной крепостью для смесей Д. И. Менделеев считал 38 %, а впоследствии для удобства цифру округлили…

Не надо думать, что результаты были неоднократно опробованы самим ученым или добровольцами. Результат достигнут благодаря гениальной интуиции и аналитическому таланту Д. И. Менделеева.

«Московская особая» — первая водка, изготовленная в соответствии с расчетами Д. И. Менделеева, — запатентована в 1894 году. Ее выпускают до сих пор. Символично, что В. В. Похлебкин, которого называют «кулинарным Менделеевым», написал первое серьезное исследование истории водки.

Сейчас самое время сделать некоторое отступление, поскольку дальше речь пойдет непосредственно о вещах практических и назад дороги не будет!

Главная заслуга В. В. Похлебкина в том, что он поднял, встряхнул и расставил по полочкам знания и сведения о водке, привлек к ней внимание как к исконно русскому продукту. И, как великий кулинар, указал нам на значимость закусок и еды, приличествующих водке. Вильям Васильевич был натурой отчасти увлекающейся и порывистой, а в целом — загадочной. С него сталось бы и мистификацию сочинить! Пусть теперь историки, ученые и любители, спорят о том, что не то поднял и не туда поставил… Мирный же пьющий обыватель вдали от исторических подробностей поставит на стол все Ее же, по доступной цене (сто долларов потратить даже на Нее рука не поднимется!), и употребит! Дай Бог, чтобы с закуской и на здоровье!

Хорошая водка — наиболее безвредный крепкий напиток. Хотя в ней нет полезных веществ (в отличие, скажем, от вина), и

действие ее на организм — это действие исключительно этанола, но она не содержит (или почти не содержит) и сивушной фракции. Для высокого качества водки нужен очищенный спирт и специально умягченная вода. При этом водка из зернового спирта гораздо лучше, чем из картофельного, свекловичного и тому подобных, потому что содержит гораздо меньше вредных примесей. Кстати, по этой же причине так трудно очистить самогон, приготовленный из сахара (сахар свекловичный!). Опьянение от разных по составу сырья водок совершенно разное. Еще Ф. Энгельс отмечал, что картофельный этиловый спирт физиологически воздействует на организм тяжелее, вызывая агрессивность. Каждый, кто пил такую водку, знает, что она очень «пьяная», быстро оглушает, «ударяет в голову». Напротив, водка из спирта пшеничного или ржаного оказывает расслабляющее действие, вызывает добродушное и веселое настроение…

Водка может быть чистой или менее чистой, то есть плохо очищенной. Других критериев быть не должно. Фокус, однако, в том, что предельно чистого спирта при любой очистке не получится.

Ученые давно задались вопросом, почему спирт — вещество одной химической формулы, приготовленное из пищевого сырья, — обладает разным действием? Именно потому, что очистка «до формулы» не происходит! По мнению профессора В. П. Нужного, предельно чистый этиловый спирт, как угодно разведенный, будет опасен для человека, как и дистиллированная вода.

Еще по старинной технологии очистка углем означала не только удаление ненужных примесей, но и некоторые превращения примесей. Поэтому так сложно было подобрать и сорт угля, и качество его, и размер частичек-гранул; лучшим углем в конце концов был признан березовый, хотя знатоки и умельцы использовали и другие сорта.

В мире существуют два мнения о качестве водки и о том, какой ей быть: европейцы и американцы считают, что водка не должна иметь запаха и привкуса — разбавленный спирт, и только! Россияне предпочитают хлебный или иной приятный привкус, иногда просто послевкусие… Почему? Можно предположить, что в генетической памяти нашего народа сохранилась привычка к вкусу медовых напитков… Не зря и водку иной раз облагораживают медом, в минимальном количестве, для едва уловимого оттенка запаха.

«Обезвкусенная» (позволим себе словотворчество!), лишенная какого-либо аромата водка представляется русскому человеку такой же неприятной, как дистиллированная вода. Россияне

(горькие пьяницы не в счет!) на самом-то деле разбираются во вкусе водки не хуже, чем в качестве воды! Частенько жители деревни или дачного поселка тянутся с бидонами и баллонами к заветному родничку — набрать вкусной водички для чая… Другое дело, что, разбираясь в водке, ее все же выпьют всякую, если выбора нет.

Но в любом случае «вкус» водки не сможет перебить вкус еды! И это еще одно ее преимущество, потому что на фоне вкуса виски, джина, бренди и других крепких напитков, особенно не самого высокого качества, еда может и «потеряться».

***

«…И что вы ее все пьете?!

— Жидкая, вот и пьем! Была бы твердая — грызли бы…» (Из разговоров, подслушанных на кухне).

Собирательный, обобщенный образ водки отнюдь не создан в литературе, включая и эту книгу, а существует в сознании любого россиянина.

Условимся здесь понимать под водкой крепкие напитки, несладкие, свыше 30 % содержания алкоголя, в том числе настойки, самогон и разбавленный спирт, поскольку все перечисленное объединено тем, что нуждается в Закуске!

Водка в России остается по-прежнему самым востребованным напитком.

Жизнеутверждающий запьянцовский фольклор настаивает на том, что водка — это жидкий хлеб. Как неистребимо в российском человеке стремление все необходимое, дорогое и желанное сравнивать, сопоставлять, соединять воедино в душе с хлебом насущным! К счастью, это не только водка… И поздно сокрушаться, что по насущной потребности водка сравнима с хлебом!

Показательно, что и в интервью о водке В. В. Похлебкин сказал, что водка — такой товар, который имеет историческое и вневременное значение, как хлеб, золото, бензин… нефть. «Поэтому в ней надо разбираться, не ограничиваться тем, что купили, напились, легли спать или валяетесь на улице».

Водка — единственный существующий в мире напиток, который получают не путем перегонки, с повышением содержания спирта, а путем разбавления спирта водой — с понижением крепости. Правда, понижение крепости может быть достигнуто и многолетней выдержкой в бочках — например, некоторых сортов виски. Но традиционно разбавляли все напитки в Византии, откуда русские и позаимствовали этот обычай, который лег в основу технологии.

Крепость России — не только и не столько привычные 40 %

(или чуть более). Это — уникальность водки как спиртного напитка, неотъемлемой части русской бытовой культуры и элемента российской ментальности. Водка уникальна и по значимости в жизни россиянина; ее можно сравнить разве что с винами в быту, обиходе, питании француза. Но вин-то великое множество, а водка — одна. Как и хлеб. Да и приготовляется она, та самая, настоящая, как хлеб — из зерна…

Неплохой показатель значимости водки — непоколебимое убеждение русского человека в том, что Водка была Всегда. Сведения о бытности в прошлом выдержанных медов, медовух, и березовицы, и другого хмельного зелья просто теряются в глубине веков и народной памяти, а если всплывают, то с недоверчивым: «Да ну, просто мы не все знаем…»

Водка — продукт национальный, в котором соединились исторический опыт создания спиртных напитков, особенные российские питейные традиции и русский характер.

«Собственно, настоящий русский человек думает о водке все время. Весной, высаживая рассаду огурчиков, потирает руки: закусочка вырастет! Летом, заготавливая маринованные помидоры, фаршированный перец в банках и баклажанную икру, мечтает о долгой зиме, когда за окном — снег, а на столе — бутылка «Столичной» (Т. Толстая, «Золотой век»).

***

«…и выпиваете не сразу, а сначала выдохнете, руки потрете, равнодушно на потолок поглядите, потом, этак не спеша, поднесете ее, водочку-то, к губам и — тотчас же у вас из желудка по всему телу искры…» (А. П. Чехов, «Сирена»).

Как уже упоминалось, «питейное право» за сотни лет выработало различные приемы пития (выпивания) — в значении переливания спиртного в организм… Эти тонкие подробности умышленно обойдены молчанием в рассказе об общих правилах пития.

Споры о том, каким именно способом выпивать водку, никак не утихают между знатоками!

Весьма мало пьющий В. В. Похлебкин утверждал, что водку надо пить очень маленькими глотками, «чтобы вкус не смывался», а главное, запивать ею еду! Должно было это быть добавлением, акцентом вкуса… Возможно, такое убеждение возникло у великого кулинара потому, что он сам предпочитал водку лимонную, собственного особого приготовления…

Большинство опытных людей придерживаются того же мнения, что и А. Макаревич: «Водка сама по себе — невкусная (давайте не будем врать себе). Вкусная водка — это водка наименее противная. … Однажды в Америке хозяева, видимо,

хотели продемонстрировать нам на приеме духовную близость и пили с этой целью водку, навалив в нее льду, отхлебывая маленькими глоточками и похваливая. Мне стало дурно от одного этого зрелища» («Занимательная наркология»).

Надо научиться пить водку глотками, а не залпом, опрокидывая — это даже не все умеют! — но и не задерживать во рту, не смаковать. Держа в руке рюмку, надо выдохнуть, на вдохе выпить и тут же закусить (или запить).

Не спеша, можно глотками выпить от 30 до 100 г, при этом водка не задержится во рту слишком долго (помните об активном всасывании в полости рта!). Даже дегустаторы задерживают спиртное во рту не более 15-ти — 20-ти секунд!

Обычно форма посуды связана с приемами пития и подсказывает, как следует употребить тот или иной напиток. Так, бокал в форме тюльпана (в таких подают коньяк, херес, и даже ром и виски) не предназначен для выпивания залпом, неудобен для этого, поэтому, как правило, и не хочется. Надо отпивать маленькими глоточками. А вот стаканчик, стопка, рюмка, расширенные кверху или прямые, так и манят опрокинуть сразу, — если не залпом, то одним махом! Но не всегда общепринятая посуда (да и напиток!) сочетается с российскими обычаями…

«…Налили мы по стограммовой рюмке, выпили единым духом — переглядываемся. Бураки! Точь-в-точь украинская самогонка из бураков.

— Вроде бы денатуратом припахивает.

— Нет, клопами».(В. Солоухин, «Бутылка старого вина»).

И вот те же персонажи спустя много лет:

«Мы выпили, помолчали, оберегая во рту всю сложность аромата и вкуса, которые накапливались в напитке в течение полутора десятков лет.

— Да… нет… Божественно… Неповторимо…

— И при всем том какая нежность.

— Бархат.

— Бальзам.

— Амброзия».

Непривычно для русского человека смаковать крепкие напитки! Вот кто-то «распробовал» коньяк и решил, что он пахнет клопами. Неизвестно, что это был за коньяк, неизвестны обстоятельства употребления, но репутация коньяка была подорвана не на одно десятилетие. Между тем коньяк с его ароматом более всех других заслуживает того, чтобы им наслаждались, а не проглатывали второпях. Букет хорошего коньяка может содержать фруктовые (в том числе цитрусовые),

цветочные, пряные и ореховые ароматы! Но грубый, неразвитый вкус и притупленное обоняние не в состоянии воспринимать такие тонкости, а «схватывают» поверхностно нечто простое и знакомое…

***

В. В. Похлебкин считал, что, по сравнению с идеально очищенной водкой, пиво и вино — просто отрава («История водки»).

Доведение водки до нужного качества проходит через несколько ступеней и уровней очистки: собственно **спирта**, предназначенного для получения водки, **воды для разбавления**, и наконец, **готовой водки**.

В России традиционно применяли способы очистки, известные с времен медоварения. Спирт-сырец выносили на мороз; отстаивали и сливали с остатка («сливать с остатка» — винодельческий термин). Спирт перегоняли дважды и трижды (двоили и троили). В спирт подмешивали в качестве очистителя поташ или соду. Спирт еще теплым перемешивали с такими естественными коагулянтами (свертывающимися веществами) как молоко, яйца, или и то и другое, или яичный белок. Эти добавки сворачивались, «прихватывая» сивушные масла и другие компоненты сивушной фракции, и выбрасывались (получившийся «омлет» шел на корм свиньям!).

Воду использовали мягкую речную; отстаивали, фильтровали, но никогда не кипятили и не дистиллировали! Каждый может попробовать дистиллированную воду и поймет, что у нее «неживой» вкус, а попросту нет никакого. Невыгодно отличается и кипяченая вода. А качество воды для приготовления водки не менее важно, чем для хорошего чая!

«Главный компонент водки — это вода. Все остальное не важно: из чистого говна она сделана или все-таки с примесью опилок. В курской водке было больше опилок. Но была удивительная артезианская вода. Все эти «посольские», «кремлевские» — это все продукция курского завода» (В. Винокур, «Артист — это навсегда»).

После разбавления спирт фильтровали через разные материалы, от тканей до древесного угля, специально приготовляемого. Более дешевый способ очистки водки — вымораживание — также применялось в России, особенно в местностях с холодным климатом. Для вымораживания ее наливали в бочонки с отверстием на дне, выставляли на мороз (или на лед в погреб), а потом сливали незамерзший спирт. Сивушная фракция в основном замерзала вместе с водой.

Такими способами очищали водку в помещичьих хозяйствах

(дворяне имели право на домашнее винокурение!), что делало ее весьма дорогостоящей, но превосходящей по качеству французские коньяки. Разумеется, «для широкого потребителя» предназначалась дешевая картофельная и свекольная водка, производители которой не собирались мудрить над очисткой…

Еще в советские времена люди пытались очищать водку сами. Примечательно, что тогда народ не располагал информацией о паршивом качестве водки, но интуитивно и эмпирически приходил к выводу о том, что она хуже самогона. Действительно, профессор В. П. Нужный однажды организовал «слепое дегустирование» спиртного, на котором самогон из Воронежской области занял по органолептическим показателям… второе (!) место после коньяка «Хеннесси», опередив шотландский виски, граппу и др.

Кто-то убедился и в том, что самогон из-за его крепости и большого количества примесей простыми способами очистить трудно — его перегоняли еще раз и облагораживали добавками. Поэтому и очищали в основном не самогон, а ее, покупную, «магазинную». Обычно при помощи активированного угля и марганцовки, что было доступно и совсем дешево. Таблетки угля толкли, помещали в промокательную бумагу и потихоньку фильтровали водку.

Марганцовку засыпали в бутылку, в пропорции «на глаз» (вообще на трехлитровую банку самогона ее требуется всего 2–3 г), и оставляли, насколько хватит терпения. Но не меньше, чем на 5–6 часов. В бутылку водки засыпали 1–2 чайные ложки питьевой соды (на литр самогона ложки две), взбалтывали и оставляли на полчаса. Затем снова взбалтывали и оставляли на ночь или 12 часов, затем сливали с остатка. Или процеживали через бумажный фильтр (промокашку!). Эти способы не применялись, когда надо было употребить сейчас, а обычно заблаговременно перед праздниками…Строго говоря, очистка водки марганцовкой и углем предполагает перегонку, но наши люди, по причине настойчивого желания выпить, привыкли ограничиваться полумерами.

Очистка водки белком требует на каждые поллитра водки двух яиц. Белки отделить, слегка взбить, влить в водку, взболтать, и еще дважды взбалтывать через каждый час. Оставить на 10 часов и процедить через бумажный фильтр.

Проще, но дороже обойдется пропустить водку через фильтр для очистки воды, несколько раз. Фильтр, рассчитанный на тонну воды, годен только для 10–12 бутылок водки…

«Иван Емельянович с серьезным водом извлек из шкафа емкий медицинский сосуд с красной сеткой делений. Спирта там

на треть. Иван всмотрелся в черточки делений, черпнул ковшиком в другом сосуде (вода) и строгой рукой доливает до нужных градусов — как я понял, до сорока любимых и привычных. Смешивает ложечкой, сбросив туда маленькую щепотку марганцовки. («Серебряная!» — подмигнул мне про ложечку Холин-Волин.) Теперь капля молока из пакета. Иван Емельянович (улыбнулся) помешивает. И, наконец, пропускает через снежно-белую марлю, отцеживая редкие хлопья.

Было общеизвестно, что продажная водка в этот год в магазинах всюду плоха, так что академический ее эквивалент созидался прямо на глазах: с улыбкой и без объяснений».(В. Маканин, «Андеграунд, или Герой нашего времени»). Пришлось привести обширную цитату для уяснения технологии…

Надо сказать, что все способы очистки, кроме разве что перегона (для которого нужен самогонный аппарат), вполне доступны в домашних условиях. Дорого? Хлопотно? Но ведь для себя! Следует только запомнить, какая технология подходит для спирта и крепкого самогона, а какая — для водки. Интересно, что некоторые, потрудившись над очисткой водки или самогона, получив превосходный по чистоте напиток, не были удовлетворены результатами. Опьянение после употребления такого напитка представлялось им каким-то неубедительным. Действительно, хорошо очищенная водка не дает оглушающего, сногсшибательного эффекта, — она скорее мягко расслабляет, повышает настроение, но сохраняет способность соображать. Российский же человек к этому непривычен, и ему кажется, что он все еще трезвый… Здесь надо проявить осторожность, потому что и для хорошей водки существует мера!

***

Существуют и правила разбавления спирта для приготовления водки, настойки и других напитков с заданной крепостью.

Например, если желательно получить водку крепостью 40 градусов, то нужно смешать 100 мл 90- градусного спирта со 130,8 мл воды. Именно таким способом рассчитывают правильную пропорцию: в нэтом случае она будет составлять 1 часть спирта к 1,3 частей воды. Можно делать поправки на добавление других веществ (глюкозы, сиропа, сока), но эти ингредиенты существенно на крепость готового напитка не повлияют.

Чтобы получить напиток с заранее заданной крепостью, например, 55 % или 60 %, следует воспользоваться таблицей.

Потребность в воде для приготовления водно-спиртовой смеси при температуре 2 ˚С (таблица Г. И. Фертмана)

V/X	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
90	6,4									
85	13,3	6,6								
80	20,9	13,8	6,8							
75	29,5	21,8	14,5	7,2						
70	39,1	31,0	23,1	15,4	7,6					
65	50,1	41,4	33,0	24,7	16,4	8,2				
60	62,9	53,7	44,5	35,4	26,5	17,6	8,8			
55	78,0	67,8	57,9	48,1	38,3	28,6	19,0	9,5		
50	96,0	84,7	73,9	63,0	52,4	41,7	31,3	20,5	10,4	
45	117,4	105,3	93,3	81,2	69,5	57,8	46,0	34,5	22,9	11,4
40	144,4	130,8	117,3	104,0	90,8	77,6	64,5	51,4	38,5	25,6
35	178,7	163,3	148,0	132,9	117,8	102,8	87,9	73,1	58,3	43,6
25	278,1	266,1	245,2	224,3	203,5	182,8	162,2	141,7	121,2	100,7
20	382,0	355,8	329,8	304,0	278,3	252,6	227,0	201,4	176,0	150,6
15	540,0	505,3	471,0	436,9	402,8	368,8	334,9	301,1	267,3	233,6

X — содержание этилового спирта в растворе до разбавления, объемные проценты
V — содержание этилового спирта в растворе после разбавления, объемные проценты.

Но не всегда эти пропорции соблюдались, и тому известны примеры: «Из добытого спирта микробиолог Рустам Ташпулатов и Гена Арнаутов, проявив необычайную изобретательность, создали два вида напитков — «Ташпулатовку» и «Арнаутовку». «Ташпулатовка» содержала сорок семь процентов спирта и пятьдесят три процента воды, а «Арнаутовка». — сорок семь процентов спирта, пятьдесят процентов воды и три процента варенья. Пусть вас не удивляет процент спирта — по морской традиции он соответствовал широте, которую в данный момент преодолевает судно» (В. Санин, «Новичок в Антарктиде»).

Чтобы повысить качество приготовленной из спирта водки, в нее следует бросить немного древесного угля (многие считают, что активированный уголь в таблетках не годится) и оставить на пару часов при температуре 22’С. После этого процедить через плотную ткань.

***

«…Я…я, Дашенька, выпил керосину…

— Вот еще! Нешто там подавали керосин?» («А. П. Чехов, «Неосторожность»).

Но попадается водка, которую не надо пытаться очищать. Даже при правильной маркировке и хорошей укупорке иногда можно разглядеть в бутылке осадок, муть, почувствовать резкий запах ацетона… Можно налить в ложку или в пробку немного этой жидкости и поджечь. Водка горит обычно слабым пламенем. Плохая водка гореть не будет или, наоборот, вспыхнет. Такую водку следует попросту поскорее вылить! Потом смириться с тем, что праздник не состоялся, и впредь приобретать напитки в надежном месте, помня о том, что соотношение цены и качества

обычно соблюдается. Дорогая водка — почти наверняка хорошего качества!

При значительной замене пищевого спирта техническим или разбавлении его водой определить фальсификацию водки можно органолептически. Если объемная доля сивушных масел, содержащихся в водке, превышает 0,1 %, то при растирании ее между ладонями проявляется специфический запах. Чистая водка такого запаха не имеет.

Есть способ распознать спиртное, содержащее **метанол**. Для этого надо иметь при себе медную проволоку. При надобности хорошо раскалить ее над пламенем свечи или зажигалки и опустить в сомнительную жидкость. В присутствии метанола возникнет сладковатый запах формалина… Но не так часто приходится нюхать формалин, потому этим надо озаботиться заранее и запах хорошо запомнить — для тех, кто собирается проводить подобные опыты… Впрочем, такая проверка может спасти жизнь вам и другим, поэтому стесняться нечего.

Возможно определить качество спиртосодержащей продукции по **штрих-коду**, если немного сосредоточиться. В штрих-коде, состоящем из 13-ти цифр, первые две обозначают страну; следующие пять — код предприятия; в следующих пяти цифрах зашифрованы потребительские свойства (первая — наименование товара, вторая — потребительские свойства, третья — масса, объем, четвертая — состав, пятая — цвет). Последняя цифра штрих-кода контрольная, служит для определения подлинности кода. Если проделать несколько арифметических вычислений, есть шанс установить, настоящий продукт перед вами или фальсификат. Вот эта **формула**:

— сложите цифры, стоящие на четных местах. Полученную сумму умножьте на три. Сложите цифры, стоящие на нечетных местах, кроме последней. Сложите два предыдущих результата. А теперь от этой суммы отбросьте первую цифру. Из десяти вычтите последний получившийся результат. Если у вас получилась цифра, равная последней, контрольной, значит, перед вами оригинальный продукт. Если цифры не совпадают, перед вами, скорее всего, подделка.

***

Сегодня среди самых лучших водок мира — «Кристалл», «Юрий Долгорукий», «Русский стандарт», классическая «Столичная» и… финская «Финляндия» («Finlandia»), производимая с 1970 года.

Одной из самых знаменитых является шведская водка «Абсолют»; рецептура и технология ее производства разработана в 1879 г. Ларсом Ольссоном Смитом. Медальон с изображением

изобретателя водки помещается на бутылке. Выпускаются классические сорта (крепостью 40 и 45 %) и ароматизированные «Абсолют цитрон», «Абсолют пепэ», «Абсолют курант».

Самая известная в мире — водка «Смирнофф» (крепость 50 %). История этой марки связана с именем Петра Смирнова, семья которого более ста лет назад изобрела особый рецепт приготовления водки. В 1933 г. эмигрант из России Рудольф Кунет выкупил право производства этой водки у сына Смирнова — Владимира. С 1939 г. водку «Смирнофф» производит американская фирма «Хьюблайн».

Заслуживает внимания возрожденная в России водка под названием «полугар», известная еще в XVI веке — хлебное вино крепостью около 40 %. Название происходит от способа проверки ее качества: водку наливали в металлическую посуду и поджигали; после сгорания спирта оставалась ровно половина. Пожалуй, это была первая попытка сделать напиток стандартным, единого качества. Очень распространенная на Украине, там она была известна как «горилка».

По технологии это действительно хлебное вино, медленно перегоняемое, но тем не менее с наличием сивушной фракции. Б. Родионов, который воссоздал производство полугара, признается, что с уходом «самогонного», сивушного запаха уходил и хлебный вкус. Современный полугар подвергается сложной очистке, даже с использованием яичного белка, чтобы обеспечить хорошее качество. Тем не менее очистка эта не идеальна, и если полугар выдержать в бочке, то получится… виски.

Возрождение старинных напитков — дело благородное! Хорошо, если бы кто-то взялся воссоздать хотя бы один-два вида настоящего питного меда, который должен бродить медленно, годами, при низкой температуре… Но даже при скромном кустарном производстве такие напитки обретут запредельную цену. Сократить же время выдержки, нарушить подлинную технологию — значит, утратить подлинность напитка. Тогда уж чего проще — разболтать ложку меда в стакане водки!

От питьевого меда не бывало похмелья, головной боли, тошноты, хотя наши предки пили его помногу, не закусывая. Но, видимо, приготовить его возможно только в отдельно взятой семье, с сохранившейся связью поколений, с традициями, — а сегодня это нечто, выходящее за пределы реальности. Правда, у народов с развитой культурой виноделия распространен обычай с рождением ребенка закапывать в землю бочонок с молодым вином. Глядишь, к совершеннолетию готово выдержанное вино, и можно накрывать столы!

Почему бы в год рождения ребенка не заготовить мед по

старой технологии? Закупорить по всем правилам, и поставить на брожение, и забыть о нем, а спустя годы (время летит всегда быстрей, чем бы нам хотелось!) отведать напиток, вкуса которого сегодня не знает никто…

***

Смешивать Хмельные Напитки люди научились, несомненно, еще в древности. И не только потому, что появились разные напитки из различного сырья, разные способы приготовления и т. д. Надо вспомнить, что и ритуальные блюда нередко включают в себя несколько видов мяса, рыбы. Смысл все тот же: объединение, единство человека со всем окружающим реальным и воображаемым миром…

Один из старинных примеров: тризна (в узком смысле) — подаваемый на поминках напиток из смеси меда, вина или пива.

Безусловно, давно было замечено и особое воздействие смеси напитков, более резкое и одурманивающее.

Коктейль («петушиный хвост») предположительно был изобретен в Америке в 1806 году. Эта версия его происхождения была связана с петушиными боями: смешанные напитки употребляли зрители, причем коктейль состоял из стольких разных напитков, сколько перьев оставалось в хвосте победителя…

Версия занятная, но, скорей всего, неверная. С точностью до года обычно можно установить (и устанавливают!) **время возникновение названия**, а не самого изобретения. Еще в XVIII веке смешивали домашнее вино с хорошей порцией виски и несколькими каплями горькой настойки, зимой подогревали, а в другое время чаще всего подавали со льдом, потому что задуман был напиток освежающий, а не усугубляющий опьянение. Вдова американского солдата Бетси Фленеган угощала смешанными напитками своих гостей. Известный автор исторических и приключенческих романов Фенимор Купер увековечил этот факт в романе «Шпион, или Повесть о нейтральной территории» (1821 г.):

«Кроме того, к заслугам Бетти следует добавить изобретение напитка, в наши дни хорошо знакомого всем патриотам,… — напитка под названием «коктейль». Элизабет Фленеган, в прямом смысле слова взращенная на основном ингредиенте этого зелья, научилась у своих клиентов-виргинцев всюду применять мяту, начиная от вкусной лекарственной настойки до горячительной смеси, о которой идет речь».

Коктейли приобрели особую популярность в Америке в период «сухого закона» (1920–1933 годы), когда **плохой, дешевый алкоголь маскировали смешиванием с**

безобидными ингредиентами.

Для чего вообще предпринимаются какие бы то ни было добавки? Для улучшения вкуса либо придания новых качеств. И это кулинарное правило вполне применимо к напиткам.

В наше время напитки смешивают с целью:

1) получить «убойный» напиток для более сильного, быстрого или длительного опьяняющего эффекта;

2) нейтрализовать или улучшить вкус и аромат напитка;

и гораздо реже для того, чтобы:

3) ослабить или нейтрализовать опьяняющий эффект.

По большей части смешанные напитки не имеют никакого отношения к коктейлям, которые существуют всего в шести классических вариантах. Конечно, не все три тысячи рецептов современных коктейлей — от лукавого, но прошедшие более чем столетнюю проверку алкогольные смеси не вызывают неприятных последствий.

Итак, если решили предпочесть смешанный напиток, то лучше выбрать один из представленных здесь.

«Мартини» (назван в честь изобретателя, а не сорта вермута!).

√ Состоит из 4–6 кубиков льда, 3 частей джина, 1 ст. ложки сухого вермута. Обязательна коктейльная оливка.

«Манхэттен»

√ На 5 кубиков льда наливают 30 мл вермута и 70 мл ржаного виски. Кладут засахаренную («пьяную») вишенку.

«Олд фешенд» («старомодный коктейль»)

√ На 2 кубика тростникового сахара капают 3 мл (попросту две-три капли!) горькой ангостуры, наливают 50 мл виски. Обязательно много колотого льда, вишенка и апельсиновая цедра для украшения.

«Дайкири» (придуман в одноименном городе на Кубе в 1896 году — любимый коктейль Э. Хемингуэя).

√ На 9 частей рома надо взять 1 часть сахара, 4 части сока лайма. Обычно сегодня смешивают 60 мл рома, 10 мл ликера «Мараскино», 15 мл сока лайма, 1 ч. ложку сахара.

«Сайдкар» («коляска мотоцикла»; рецепт помещен в первом справочнике для барменов в 1862 году).

√ Взбить со льдом 30 мл коньяка, 30 мл апельсинового ликера, 30 мл лимонного сока. Украсить вишенкой.

«Джек Роуз» (предполагается, что назван в честь знаменитого гангстера).

√ Смешать 50 мл яблочного бренди, 25 мл сока лайма и 10 мл гренадина.

Читайте дальше — о домашнем баре!

Самые новые достижения в искусстве приготовления коктейлей — молекулярная миксология (смешивание), применение новых технологий для изменения свойств вещества, в том числе приемы обработки жидким азотом! Привычные напитки принимают вид пены, геля, желе, и дополняют их тоже необычно: например, не простым листиком зелени, а карамелизированным… (Впрочем, карамель в домашних условиях изготавливал всякий, кто плавил в ложке сахар, — детям неплохо помогает от кашля).

Справедливости ради надо сказать, что подобные технологии, хотя и не столь утонченные, уже давно используются изобретательными россиянами. Вот примеры устрашающих смесей, которые трудно назвать коктейлями, хотя полет фантазии в них присутствует.

(!) В стакан спирта вливают стакан жидкого азота; смесь сильно бурлит, затем густеет. Полученную массу осторожно едят пластмассовой ложкой (смешивать тоже надо в пластмассовой емкости) во избежание обморожений. Смесь похожа на мороженое, вызавает мягкое опьянение. Но если попить, скажем, водички, — сразу валит с ног.

(!) Водку или другой крепкий напиток заливают в бытовой сифон и газируют. Или в спирт добавляют колу, доводя до крепости 40 %. О причинах резкого быстрого опьянения читайте дальше!

(!) К смеси пива и водки, традиционно называемой «ерш», добавляют ароматизатор «Жидкий дым» (1 ст. ложка на стакан!). Понятно, что от добавок «химии» нагрузка на организм возрастает…

(!) Бутылку дешевого портвейна смешивают с бутылкой водки, тоже недорогой, в пропорции 2 к 1 или 1 к 2 — по желанию. Эффект примерно одинаковый.

Эти способы употребления спиртного — все из области той же оптимизации со знаком минус: сильный опьяняющий эффект достигается с наименьшими финансовыми затратами!

Доктор А. Боровский справедливо назвал употребление таких… трудно назвать их напитками, потому что эти субстанции так и именуются: «бухло», «пойло», «рыгалово», «хрюкалка». «зеленуха», «косорыловка», «горлодер», «сивушина», «ханка», «сивота», «бодяга», «синька», — **«русским алкогольным мазохизмом»!**

Серьезный недостаток всех, даже классических коктейлей: их не закусывают. В том и состоит коварство слабых и приятных смесей, что их пьют помимо еды! Употребляют коктейли, особенно сложные, чаще всего в барах, где не принято

закусывать. Это уже склоняет к некой аналогии со стародавним кабаком… И о самостоятельном выборе напитка речи быть не может: бармен все равно смешает то, что найдет нужным. Надо помнить и о том, что спиртные напитки очень высокого качества, как правило, не используются в коктейлях.

Символические добавки, украшения или гарнир — вишенки, оливки, кусочки фруктов, — не могут нейтрализовать алкоголь, который к тому же пьют на голодный желудок. Крепость коктейлей невысока, вкус приятный, обычно их подают сильно охлажденными. Холодный алкоголь употребляется легче и… незаметней. Одновременно и нарушается одно из правил взаимодействия напитков: их лучше не смешивать.

Другими словами, коктейли — напитки гламурные, неоправданно дорогие, загадочно-невразумительного состава, — можно смаковать, пробовать, потягивать, отхлебывать… Но нечасто и понемногу.

Кроме того, увлеченность вкусом и ароматом напитка может сыграть плохую шутку, повысив риск возникновения зависимости. Особенно если предпочитать коктейли сладкие и употреблять их систематически или регулярно. Правильней будет воспринимать смешанные напитки как игру, забаву, и не слишком ими увлекаться, помня, что **питие — дело серьезное.**

***

Кроме общих, уже хорошенько рассмотренных, существуют особые, частные правила пития, непосредственно относящиеся к свойствам самих напитков. **Взаимодействие напитков** — процесс сложный, который подчиняется своим тонким закономерностям. Именно поэтому о них надо говорить отдельно, несмотря на то, что **Правила Взаимодействия** входят в общее понятие культурного и грамотного пития.

Руководствуясь этими правилами, легко сделать вывод о том, что… «легкие» коктейли и прочие смеси — самые предосудительные напитки! На их примере можно рассказать о повышенной уязвимости нашего организма в некоторых распространенных случаях…

Многие считают, что характер опьянения обусловлен свойствами самого напитка. Отчасти это верно, и примеры этому — пиво, абсент, водки на основе разного сырья… Но тот, кто дочитал до этой главы, уже знает, что всасывание и усвоение этилового спирта зависит и от примесей, в нем содержащихся, и от механического его смешивания с другими пищевыми веществами и жидкостями, и от смешивания алкогольных напитков между собой.

Многие коктейли содержат сахар, сахарный сироп, ликеры.

Между тем известно, что сахар и алкоголь перерабатываются не одновременно. В первую очередь усваивается сахар, что продляет действие алкоголя и усугубляет его.

Действие такого пития давно описано: «Вообще это ужасна-ягода, для непривычного человека настоящий дурман — там более в спирту. Сперва опьянение облепихою дает очень короткий период веселых возбуждений, потом чувственный или буйный бред и наконец долгий мертвый сон: хоть ножами разойми человека — не услышит. На другой день — даже у крепких питухов — жестокая головная боль» (А. В. Амфитеатров, «Побег Лизы Басовой»). Дело не в облепихе, ягоде безобидной и даже целебной, а в том. что все наливки — сладкие, поэтому тяжелы!

Поэтому лучше избегать спиртного с высоким содержанием сахара, либо употреблять его по всем правилам — в минимальных дозах. Для ликеров — 25 г! Самое время сказать о том, что любителей ликеров и других сладких напитков не так уж мало. Среди них преобладают женщины и — увы! — молодежь. Любовь к сладкому понятна и извинительна, но обычно сладкоежки знают, что наедаться одними сладостями нельзя. А вот напиться «ликерчиком», сиропообразной наливкой или приторной настойкой многие себе позволяют. Крепость, кстати, со сладостью малоощутима, поэтому и осторожность не соблюдается. Тем временем сахар перерабатывается, а алкоголь скапливается… Поэтому нельзя останавливать выбор на сладком спиртном!

Большинство коктейлей — это смесь двух и более спиртных напитков.

Существуют **два способа смешивания**: в прямом смысле — путем взбалтывания в одной посуде, перемешивания ложкой (смешивать, но не взбалтывать), вливания в бокал слоями и даже… бросания на дно стакана с одним спиртным напитком маленькой рюмочки с другим(!). Вот такие изыски, и результаты, как уверяют, разные! И **другой способ смешивания, часто носящий непреднамеренный характер** — начали праздник с одного напитка, продолжили другим, а завершили третьим…

При вынужденном смешивании надо соблюдать правило «горки»: после слабых напитков пить более крепкие, «взбираясь» на горку, а не «съезжая» с нее, но ни в коем случае не наоборот!

«Позвольте! — заметит знаток. — Да ведь и в классическом застолье, и просто во время еды всегда употребляли разные напитки!»:

«К а р а н д ы ш е в (смотрит на часы). Теперь полдень, можно выпить рюмочку водки, съесть котлетку, выпить стаканчик вина хорошего, — я всегда так завтракаю» (А. Н. Островский,

«Бесприданница»).

Действительно, так и было, и в этой книге уже приведены аналогичные примеры. Но стоит еще раз напомнить, что такое употребление спиртного традиционно сопровождалось сытной едой, поэтому плохих последствий не могло быть. Что же происходит при нарушении традиций, когда закуска скромная, а напитки перемешаны заранее либо употребляются один за другим?

Врачи объясняют, что наш мозг защищен от вредных веществ, оказывающихся иной раз в крови, гематоэнцефалическим (с одной «л»!) барьером. Для простых молекул этанола этот барьер — не препятствие. И все бы ничего, но этанол пробивает брешь в защите и протаскивает за собой более опасные вещества из так называемой сивушной фракции: сивушные масла, эфиры, альдегиды. Не надо думать, что сивуха — принадлежность только гнусного самогона, браги и «паленой» водки. Как ни обидно, но та же группа веществ создает вкус и аромат всех напитков — вина, коньяка, виски, пива…

В состав любого вина, пива и многих плохо очищенных напитков, особенно домашних, входят побочные продукты спиртового (и дрожжевого!) брожения: высшие и ароматические спирты, альдегиды, органические кислоты… Все это будет утилизировано в организме, но… только после самого этанола — этилового спирта. А к этим вредным веществам мозг наиболее чувствителен! От смеси напитков крепких и слабых болит голова, возникает рвота, да и поведение контролировать почти невозможно… Поэтому нельзя усиливать концентрацию этилового спирта в напитках, содержащих побочные продукты брожения, перемешивая их или употребляя один за другим.

«— Чего бы такоеча еще выпить? — задумался извозчик.

(…) Над ним наклонился грязный официант.

— Чего прикажете?

— Бурхунцкаго. Полбутылки бурхунцкаго с закуской» (А. Аверченко, «Приключение номера 24345»). Поскольку перед «бургундским» почтенный извозчик выкушал три полбутылки водки, запив пивом, то все закончилось печально.

Почему среди классических коктейлей нет ни одного с шампанским или газировкой, и тем не менее такие смеси и соединения столь популярны в народе, и особенно среди молодежи? Появился даже специальный термин для обозначения алкогольных газировок: «алкопопса».

Взаимодействие газированных и игристых напитков с крепким алкоголем (водкой, коньяком, виски, спиртом и т. п.) вызывает опьянение почти мгновенное, одуряющее, которого

часто и добивается потребитель, пренебрегая весьма ощутимыми последствиями наутро…

Сразу после попадания в желудок углекислый газ начинает выделяться, раздражая желудок и затем кишечник, из-за чего выпитая жидкость со всей своей крепостью всасывается гораздо быстрее, и быстрее достигает беззащитного мозга… Вот какой эффект у «легких» джина с тоником, виски с колой и всех смесей с шампанским!

Коктейли нередко пьют через соломинку, а прочие слабые вкусные напитки — маленькими глотками, задерживая во рту. Соломинка для коктейля запатентована М. Стоуном в 1888 году, но использовалась гораздо раньше! **Алкоголь же лучше и быстрей всего всасывается в полости рта**. Вспомните, что некоторые таблетки для быстроты действия принимают сублингвально — «под язык». В первую очередь — это всем знакомые валидол и нитроглицерин. (Надо надеяться, что при соблюдении всех правил и рекомендаций в отношении спиртного они вам не понадобятся).

Популярный глинтвейн, известный как вино с пряностями не менее двух тысяч лет, но успешно «присвоенный» немцами, содержит не только много сахара, но и пьется горячим. Вот такой рецепт его приводит Саша Черный, стихотворец-бытописатель:

«В миску красного вина
Бухнем рому рюмок восемь,
Размешаем смесь до дна,
Чашку сахара подбросим,
Да корицы — палки две,
Да головок семь гвоздики, –
Чтоб в веселой голове
Запах пряный был и дикий!
А потом, когда вскипит,
Всыпем в пенистые недра,
Чтоб усилить аппетит,
Горсть сухой лимонной цедры.
…….
Не вставай! Сиди и слушай,
Как под сердцем кипяток
Закипает пухлой грушей…
Пол круглится, как бассейн,
Круг друзей затмится пленкой… (это — ощущения после выпитого! — прим. вашего автора)
Чем закусывать глинтвейн?
Шашлыком или печенкой.
…….»(«Вспрыски»).

Очевидно, что, несмотря на невысокую крепость и предложенную закуску, опьянение наступает достаточно серьезное. И дело не только в сахаре, но и в температуре глинтвейна. Подогретый алкоголь быстрей всасывается не только в желудке, но и в полости рта, поскольку его волей-неволей приходится пить еще и небольшими глотками. Сегодня любители глинтвейна должны знать, что существует его холодный вариант…

Все пьющие и выпивающие знают, что смешивать напитки — получить более тяжелый результат. Но… мало ли что знают, а если очень хочется или другого выхода нет?

А. Макаревич сделал ценное наблюдение: оказывается, можно соединять напитки разной крепости, и без особого вреда, если… они произведены из одного сырья! Поэтому коньяк совместим с вином (изготовляют из винограда), а виски — с пивом (из ячменя). Теперь становится понятна дополнительная причина того, что водка не смешивается практически ни с чем, кроме водочных настоек, будь она хоть из зернового спирта, хоть из картофельного, хоть из отходов свекольно-сахарного производства. Отсюда еще один вывод — различные сухие вина совместимы.

«— Я бы теперь взял бутылку пантаку, потом еще полбутылки бастру, потом небольшой стакан фронтиниаку и разве еще малый стакан мушкателю. Меня в Париже всегда так угощали» (Ю. Тынянов, «Восковая персона»). К сожалению, но чтобы избежать торопливого пробормотывания, скромная классификация вин и некоторые советы приведены в следующей главе. Описанию же различных сортов вин посвящена весьма обширная литература, и поэтому не будем сейчас пытаться объять необъятное.

Есть теория, по которой можно даже чередовать напитки разной крепости, но не смешивать изготовленные из разных спиртов! Здесь и разные сорта водки могут повредить. Нехорошо поэтому будет употреблять кальвадос (яблочную водку) или бренди наряду с водкой, даже если у них одинаковая крепость.

***

«Не пьем, а лечимся!» — вовсе не фольклор, а текст рекламы известных в дореволюционной России водочных заводов Шустова, выпускавших в числе прочего настойки на травах.

Российские традиции и хороший тон предписывали держать в зажиточном доме водки и настойки по алфавиту: анисовая, брусничная и боярышниковая, вишневая, грушевая, дынная, ежевичная, желудевая, зверобойная, калиновая, лимонная, малиновая, можжевеловая и мятная, на ноготках (календуле), облепиховая (но и простая очищенная!), перцовая и полынная,

рябиновая, смородиновая (и на смородинных почках), тминная, укропная, фисташковая, хреновая с чесноком, цикорная, черемуховая, шалфейная, щавелевая, эстрагонная и яблочная…

Азбука эта существовала не отвлеченно, а приобрела особый смысл. Бытовал обычай пить не просто, а «слово». Выпивали столько рюмок соответствующих настоек, сколько и каких букв было в выбранном слове! (Н. А. Лейкин, «Водочная азбука»).

Названия были и фантазийные:

«…что это вы кушать изволите: крамбамбулевую, или сорокалиственную, или же…

— Это «Адамовы слезы»! — Так-с! «Адамовы слезы» видны по цветц… Очень пиятный цвет для глаз, не то чтобы зеленый, и нельзя сказать, чтобы мундирный; а о вкусе и говорить нечего!» (Я.П.Бутков, «Битка»).

На любом сырье настаивали спирт, который потом перегоняли. Сейчас даже на ликеро-водочных заводах не перегоняют, а фильтруют (процеживают) — процесс, доступный и в домашних условиях.

Самый простой способ: настаивать водку или спирт в течение короткого времени, с небольшим количеством травы, семян, ягод и т. д., — не для получения настоящих настоек, а просто для придания еле уловимого аромата, ну и для «забивания» сивушного запаха, если продукт недостаточно очищен. А. Макаревич, например, поделился рецептом настойки на кофейных зернах, в которой присутствие этих самых зерен никто не мог распознать… («Занимательная наркология»). Важно не переборщить, и если настойка получилась слишком концентрированной, надо разбавить ее хорошей водой, но не за столом, а дать постоять пару дней.

Можно использовать и травяные бальзамы, и готовые (в том числе аптечные!) настойки, добавляя в водку совсем немного, иногда по нескольку капель.

Приходится признать, что будущее — не только за водкой качественной и хорошо очищенной, но и «вкусной», и обладающей некоторыми лечебными свойствами. Сегодня помимо настоек выпускают, например, водку «Тайна Казановы» — с тонизирующим действием, поскольку она содержит настой левзеи и женьшеня.

Давно предложено изготавливать водку с экстрактом морских водорослей, которая будет иметь антитоксическое действие и выраженный иммуностимулирующий и противовоспалительный эффект. Морская капуста, например, содержит 15–30 % альгиновой кислоты, которая способна выводить даже тяжелые металлы. Может быть, кто-то захочет употребить полезную

водоросль именно в таком виде, а не с винегретом на закуску!

Ученые из Всероссийского института лекарственных растений рекомендуют вино-водочной промышленности использовать для настоек элеутерококк, расторопшу и эхинацею. Такие настойки имеют водочную или немного меньшую крепость, употребляются аналогично водке.

Конечно, настойка настойке рознь: абсент, например, представляет собой полынную (с добавлением некоторых других трав) настойку на 70 % спирте — по сути, лекарство. Почти ничем не отличаясь от аптечных настоек (разве что экстремальными способами пития!), да еще употребляемая без закуски, она очень быстро вызывает зависимость. Абсент во всех разновидностях обрел популярность именно из-за необычных свойств, но и явился причиной трагических смертей и тяжелых болезней.

Эти категории напитков — бальзамы и концентрированные настойки, — безусловно, нельзя относить к самостоятельным. Хотя при разумном употреблении они могут и взбодрить, и успокоить, и улучшить пищеварение. Так, «Уссурийский бальзам» настоян на 30-ти таежных травах; содержит калину, мед, шиповник, лимонник, коньяк и другие компоненты. «Белорусский» — на 22-х лекарственных растениях, в том числе сосновых почках, петрушке, с добавлением прополиса, меда, чернослива…Состав знаменитого «Рижского бальзама» обычно не публикуется, но включает настои 15-ти растений, в том числе полыни, имбиря, валерианы, липы, зверобоя, коньяк, настойки малины и черники.

В советские времена был известен египетский бальзам «Абу-Симбел», якобы на сорока травах; крепость его А. Макаревич обозначил как «зверскую». При употреблении бутылки на двоих он вызывал даже не опьянение в обычном понимании, а изменение сознания и прилив энергии! («Мужские напитки»).

Приняв за единицу измерения чайную ложку, можно с успехом добавлять бальзамы в чай, кофе, прохладительные напитки, и даже в соки и соусы! Если уж очень хочется принять в чистом виде, не замутняя вкус, то выпить по тем же правилам, что и ликеры! Впрочем, из-за тонизирующих свойств даже перебор бальзама может не повлечь похмельных страданий, но лишь при относительно здоровом и крепком организме!

Иногда авторы прибегают к цитированию самих себя, но ваш автор, пожалуй, предпочтет отослать… нет, лучше сослаться на главу «На столе — кувшинчик и графинчик» в книге «Стряпня со взломом, или На кухне — лайфхакер». Там говорится о разновидностях напитков и их домашнем приготовлении. Но

приходится признать, что культура настоек и наливок в известной степени утрачена вместе с культурой пития…

***

«Г л а ф и р а Ф и р с о в н а. Зачем подавать? У тебя ведь, я чай, есть такой шкапчик, где все это соблюдается — и пропустить можно маленькую, и закусить!..» (А. Н. Островский, «Последняя жертва»). Здесь говорится о прообразе современного **домашнего бара**.

Само наличие в доме бара или некоторого запаса алкогольных напитков характеризуют семью или человека с хорошей стороны. Это возможно в тех случаях, когда отсутствует зависимость от спиртного. Разумеется, далеко и укромно запрятанные от самого себя заначки не в счет!

Особенность домашнего бара сегодня состоит в том, что он соединяет и погреб, и буфет с обычным барным оснащением, но — увы! — без каких-либо существенных закусок. Бар не имеет никакого отношения к традиционному российскому застолью, где еда все же занимает основное место. В застолье не придается особое значение декоративности напитков и забавам с их приготовлением (за редкими исключениями вроде пунша или крюшона).

Бар — не только и не столько место для хранения запасов спиртного. Бар создает условия, предпосылки и настроение для определенного вида общения: не за столом с едой, а с бокалом в руке. Внимание гостей должно быть сосредоточено не на процессе поглощения напитков, а на общении. Это — совершенно другая манера пития, не вполне освоенная россиянами. Нередко случается, когда после хорошего застолья компания пристраивается к бару и разоряет его, выпивая все содержимое до капли…

Но если вы все же решили не ограничиваться скромным запасом спиртного «на все случаи жизни» — бутылка водки в холодильнике, коньяк, домашняя настойка и пара бутылок вина в шкафчике, — а создать настоящий бар, то…

При выборе напитков надо руководствоваться уже не только крепостью, а озаботиться торгово-потребительским ассортиментом. Для небольшого бара достаточно купить водку, джин, коньяк или бренди, пару сортов виски, ром, белое и красное вино, вермут, два-три вида ликеров, горькую ангостуру и травяной бальзам. Понадобится минеральная и содовая вода, соки, простой сахарный сироп, который вы можете изготовить сами, или покупные сиропы.

Что еще?

Лимоны, апельсины, яблоки, баночка оливок, вишни для

коктейля, орешки — все те символические вещи, которые плохо подходят в качестве закуски… Все это можно будет употреблять и само по себе, и приготовить многие коктейли. Вот несколько советов:

√ Бокал для коктейля надо очень хорошо охладить. Для этого его ставят на полчаса в холодильник или наполняют льдом на несколько минут, пока смешивается коктейль.

√ «Замороженный» бокал с настоящим инеем можно получить, положив в него лед и поставив в морозилку. В таком бокале коктейль останется холодным надолго, но летом надо быть осторожнее во избежание простуды.

√ Для приготовления «инея» на ободке бокала нужно смазать край бокала долькой лимона и опустить его в сахарную пудру или соль, в зависимости от вида напитка.

√ Бокал должен всегда оставаться чистым, поэтому держать его нужно только за ножку или снизу.

√ Учиться готовить коктейли лучше с дешевыми напитками (но избегать фальсификатов!).

√ Шипучие напитки не взбивают!.

√ Чем больше льда в коктейле, тем он экономичнее. Лед можно подкрасить соками и сиропами, заморозить в кубиках кусочки свежих ягод или фруктов.

√ Сок в коктейлях лучше использовать свежевыжатый, чтобы вкус коктейля был лучше.

√ Украшать коктейли надо просто, в соответствии с их вкусом и ароматом: спиралью из кожуры цитрусовых плодов, ягодами, тонкими ломтиками фруктов, листьями мяты.

√ Хорошо взбитый яичный белок не имеет вкуса, но сделает коктейль более светлым и украсит бокал белой шапкой.

√ Сахарный сироп можно сварить из 250 г сахарного песка на стакан горячей воды. Довести до кипения, снять пенку, охладить, перелить в бутылку и хранить в прохладном месте.

√ Коктейль нужно подавать немедленно, пока ингредиенты не начали расслаиваться, а лед — таять.

√ Вам могут понадобиться также соус табаско (или другой острый соус), корица, соль, сахарная пудра, черный молотый перец, веточки мяты, клубника.

Напитки могут быть не элитными, но обязательно хорошего качества. Если вам не жалко себя и вы готовы выпить за обедом сомнительное винцо, то бар — обзаведение достаточно престижное… Кроме того, бар не терпит случайной посуды и требует некоторого инвентаря (см. Приложение 2).

Коллекционирование отдельных видов спиртного имеет отдаленное отношение к созданию запасов и бару, поскольку, как

правило, к экспонатам не прикасаются. Поэтому некоторые, ослабев, переходят к коллекционированию нездешних обликом пустых бутылок (может быть, кто-то помнит их неприкасаемые пыльные ряды на самом верху кухонных шкафов?) и этикеток…

Жан Антельм Брийа Саварен (1755–1826 г. г.), великий гастроном философского склада, считал, что судьба нации зависит от того, чем питается народ. С такой же уверенностью можно сказать сегодня: судьба нации зависит и от того, что народ пьет.

Теперь можно подвести итоги и повторить пройденное:

Придерживаясь российских питейных традиций, следует из крепких напитков предпочесть именно Водку.

По возможности надо избегать Смешивания спиртных напитков между собой, с газированными напитками, с сахаром.

Сладкие и газированные спиртные напитки следует пить эпизодически и понемногу.

Плохо очищенную водку и самогон надо Очищать всеми доступными Способами и Средствами, а подозрительную на предмет присутствия технических спиртов и прочего — немедленно отвергать.

Небольшое количество Качественного Спиртного подействует лучше, чем выпитое от души ведро бормотухи, и не вызовет последствий.

Надо выработать привычку обязательно Закусывать водку и другие крепкие напитки.

Напитки более слабые, в том числе вино и пиво, надо употреблять не как попало, а по правилам, изложенным в следующей главе.

Глава 10. Все о тонкостях запивания, или «Губит людей не пиво!»

«Запивать нельзя закусывать». Отголоски кабацких загулов. Слабые напитки не закусывают? Что запивают вином. Пить пиво по всем правилам.

> *«— Пива! Неужели ты не запивал этого бифштекса с картофелем — крепким пенистым пивом?! (…)*
>
> *— Обязательно! Большая тяжелая кружка пива, белая пена наверху, такая густая, что на усах остается. Проглотишь кусочек бифштекса с картофелем, да потом как вопьешься в кружку…».*
>
> *А. Аверченко, «Осколки разбитого вдребезги»*
>
> *«— А спирт? — обиделся Буренко и зубами вытащил тугую пробку. — Говорите: кто бавит, кто запивает…»*
>
> *Д. Корецкий, «Привести в исполнение»*

Вопрос **разбавления-запивания** для пьющих и выпивающих людей не так уж прост. Взаимодействие спиртных напитков любой крепости с безалкогольными жидкостями довольно разнообразно, в том числе и по действию на организм. Отчасти этого вопроса мы уже коснулись в предыдущей главе.

Разбавить — чего уж проще? — смешать напиток с водой, или с соком, или со льдом, который растает… Однако такая простая операция совершается по свои правилам.

Какие существуют способы питья чистого **спирта** крепостью 96 %? Надо набрать в рот холодной воды, влить спирт и проглотить, не задерживая во рту! Или: выдохнуть, выпить спирт, не вдыхая запить его водой (можно закусить, но это сложней), и уж потом-потом задышать! Такая манера требует отваги и сноровки, потому что, оплошав, легко обжечь горло и пищевод…

Поэтому мало кто усомнится в целесообразности разведения (разбавления) спирта.

«Зойка развела спиртик в стакане, дождалась, когда возмущенный водою химический продукт поуспокоится, выпила его досуха и с большим аппетитом пообедала» (В. Астафьев, «Печальный детектив»).

В предыдущей главе приводилась таблица для приготовления из спирта напитка с заданной крепостью. Но сейчас речь идет о

том, чтобы просто правильно разбавить спирт — выпив, не обжечься.

В спирт надо добавить воду, хорошо взболтать и поставить в холодильник или морозильник, поскольку смесь нагревается. На 200 мл спирта берут 300 мл воды или 200 мл воды, а 100 мл — льда, чтобы скорей охладилось. При этом воду важно наливать в спирт, а не наоборот — ведь надо снизить градусность спирта, а не повысить крепость воды! Минеральная вода не годится, потому что может образоваться осадок, лучше всего вода простая кипяченая. Как и для производства водки, она должна быть по возможности мягкой, но ни в коем случае нельзя использовать для смягчения пищевую соду (это небезопасно для желудка). Можно добавить немного меда — 2 ч. ложки; лимонного сока по вкусу.

Своеобразный частный способ разбавления крепкого спиртного, приведенный дальше, изобретен русскими моряками во время дальних северных походов, но его нельзя отнести к исконно нашим национальным достижениям. В нем нашла отражение традиция английских моряков разбавлять кипятком «слишком крепкий» ром… Речь идет об **«адмиральском чае».**

«…пьют они коньяк и чай по-адмиральски (а чай по-адмиральски — это так: берется тонкий чайный стакан в серебряном подстаканнике, наливается крепчайшим горячим свежезаваренным чаем, бросается ломтик лимона и сыплется три ложечки сахара; а рядом становится бутылка коньяка. Отхлебывается чай и доливается доверху коньяком. Еще отхлебывается — и еще доливается. И вот когда стакан еще полный, а бутылка уже пустая — это и есть настоящий адмиральский чай)» (М. Веллер, «Океан»).

Скромное добавление в чай рома или коньяка постепенно переходит к стадии разбавления рома-коньяка чаем, при этом чай крепчает, а на последнем этапе уже чай в свою очередь оказывается символической добавкой… К достоинствам этого способа относятся постепенное повышение градусности, продолжительность церемонии; к недостаткам — величина порции спиртного и не всегда желательная комбинация алкоголя с кофеином (теином). Правда, именно кофеин уменьшает «тормозящее» действие алкоголя на центральную нервную систему, поэтому участники чаепития не теряют бодрости.

Чтобы заменить чай в стакане полностью, теоретически надо отпить-долить 50–100 раз, в результате чаю окажется выпито 250 мл, а коньяка — до 1,8 литра! Но в действительности совокупный объем жидкостей не превысит первоначального одного стакана чая и половины, а то и трети бутылки коньяка, что

зависит от количества пьющих…

Заедают это серьезное питье чаще лимоном или благородными рыбными закусками (отнюдь не селедкой!). В широком застолье адмиральский чай не подают — это напиток для двоих, максимум троих собеседников. Существуют даже чайные наборы «Адмиральские» из двух фарфоровых чашек, но суровым морским волкам по традиции подобает все же стакан, в котором так хорошо заметен благородный цвет напитка, не меняющийся в течение всего ритуала…

Все **крепкие напитки со льдом** оказываются в конечном счете разбавленными талой водой. Преимущество талой воды в ее мягкости, но иногда считают, что она быстрей и проще вступает в реакцию с другими веществами, ускоряет обменные процессы… Но это, вероятнее всего, из области предположений. А вот льды в барах далеко не всегда делают из очищенной воды, и об этом надо помнить, особенно в турпоездках!

Как известно, традиция разбавлять даже некрепкие напитки имеет очень древние корни и бытовала еще в античной Греции, да и позже была распространена в Европе. Существует поверье, что аметист — камень, предохраняющий от опьянения. Суеверия и мистики в этом гораздо менее, чем можно подумать. На самом деле принято было опускать камень в стакан, наливать вино и разбавлять его до такой степени, чтобы лиловато-розовый цвет аметиста сливался с цветом вина! А от настолько сильно разбавленного вина и не могло наступить сильное опьянение…

«Из тяжелого запотевшего графина,… в большой бокал наливалась ледяная вода, а потом туда прибавлялась тонкая струйка вина.

Вино смешивалось с водой не сразу. Оно сначала кружилось гарусными нитями, а уже потом распускалось, и тогда вода окрашивалась в яркий рубиновый цвет, а на крахмальной скатерти вспыхивала розовая качающаяся звезда» (В. Катаев, «Хуторок в степи»). Красиво! Но семейство Бачей отчасти ошибалось.

Разбавляя, воду следует наливать в вино, при этом вина должно быть всегда меньше, чем воды: обычно берут 2/3 или 3/4 воды на — соответственно! — 1/3 или 1/4 вина. Правда, если развести белое вино пополам с водой, получится замечательное прохладительное питье!

Имеет значение и температура воды; чаще всего используют охлажденную, и только красное вино разбавляют горячей водой. Разбавлять можно все вина, кроме крепленых и полусладких, потому что смеси получаются и крепости, и вкуса невразумительного.

Разбавляют вино не только водой, но и сиропом, и тоже по правилам! «Гарсон, еще два белого с гренадином[14]! Вот, никак не могу приучить этого красавца наливать в стакан сначала чуточку гренадина, а потом уже доливать вином: так и смешивается скорее, и не надо ихних гнусных оловянных ложечек» (А. И Куприн, «Колесо времени»).

Но знатоки вина редко признают возможность его разбавления…

«Она (…) переставила с соседнего стола на его стол графин с водой. Он закачал головой:

— Нет, мерси, ни воды, ни вина с водой никогда не пью. L'eau gate le vin comme la charette le chemin et la femme — I'ame»[15] (И. А. Бунин, «В Париже»).

Вина не разбавляют соками; с чаем смешивать можно по тем же правилам, то есть наливая чай в стакан, куда уже влита ложка-другая вина.

Считается, что пиво «не терпит» разбавления…

Читайте дальше!

***

Как существуют разные мнения по поводу того, что считать закуской, а что — едой, так и по поводу **запивания** бытуют по крайней мере два мнения и не прекращаются споры. Даже у той части населения России, которая выпивает аккуратно, умеренно и умеючи, наблюдается известная путаница в этих понятиях.

Одни считают, что Запивают водку и прочее только Алкоголики, а следует исключительно Закусывать. Другие не видят в запивании ничего плохого, только запивать надо не водой, а соками…

Запивать, кроме уверенного вхождения в запой, означает еще и **выпивать** что-либо после съеденного, выпитого или облегчая проглатывание чего-либо.

С тем, что надо Закусывать и Заедать, мы уже разобрались. Но откуда вообще взялась манера Запивать Крепкие Напитки?

Надо сказать, что возникла она не по одной причине и формировалась в несколько этапов.

Сначала ее породил тот же кабак и его жесткие правила. Закусывать, а тем более есть там, как известно, не полагалось, но хватить холодной воды из ковша не возбранялось. Правда, существует легенда о старинной перцовке, такой крепости и ядрености, что закусить ее было нечем, то есть нельзя ничем, а запить возможно было только… простой водкой!

В те исторические периоды, когда отменялась государственная монополия на водку, качество спиртного становилось особенно низким. Отвратительный сивушный запах и

вкус гораздо легче было перебить и заглушить, запивая…

Во время Первой мировой войны и последующего Октябрьского переворота народ перешел на плохой самогон, суррогаты и спирт, часто денатурированный. Употребление суррогатов сопровождалось обычно и недостатком продовольствия — обстоятельство, и сегодня слишком хорошо известное…Спирт, как известно, можно разбавлять, но многие предпочитают его тоже запивать. Противный же вкус сивухи и примесей куда легче перебить, хлебнув тут же воды, кваса.

Новый и последний этап замены закуски — запиванием — наступил в конце 80-х — начале 90-х годов, когда такие напитки как виски, ром, текила, бренди и им подобные стали общедоступны. Нашему народу трудно было и привыкнуть к их вкусу, и распробовать при российской манере пития.

Для кого-то запивать их, употребляя в чистом виде, оказалось выходом! И сейчас встречаются советы запивать простой водой ром, джин и все то, к чему трудно подобрать приличную соответствующую закуску. Правда, к рому предлагают еще соки и … горячий шоколад!

Одна из частных причин популярности запивания состоит в том, что в советское время люди систематически пили, где придется, а закусывать «с коленки» совсем неудобно. Другое дело — запивать: в одной руке стакан с выпивкой, во второй — посудина с запивкой…

Предрассудки по поводу запивания имеют очень простое объяснение. Всем известно, что долго и безнадежно пьющие люди практически перестают есть. И «проталкивают» водку, которая тоже уже с трудом глотается, именно запивая ее чем придется, хоть простой водой. Желательно холодной. Иногда, по той же скорбной причине, запивают и крепленую «бормотуху»…

У А. П. Чехова сильно пьющему персонажу подносят дежурную рюмку водки и полстакана воды, зная его привычки: «Граф выпил водку, запил водой и, поморщившись, покачал головой» («Драма на охоте»).

Способ запивать водку, скажем, пивом, чтобы усугубить опьяняющий эффект (одновременно усугубляя грядущее похмелье), существовал в России со времени появления мало-мальски крепкой водки (хлебного вина), и тоже среди злостных пьяниц. Смесь этих напитков действует угнетающе и очень способствует утрате рассудка.

Советы по запиванию, как правило, относятся только к лекарствам, а о тонкостях запивания и говорить нечего!

«И он сказал, что за границей не запивают. Считается очень даже некрасиво и неприлично запивать водой, или, скажем,

пивом или ситром. Ты мне скажи, никак я сам не пойму, почему за границей не запивают?

— Видишь ли, — начал было я, — предполагается, что напиток сам по себе вкусный. Он его проглотит, посмакует во рту и прислушивается к аромату. Зачем же отбивать вкус того, что кажется вкусным?

— Значит, у них водка, что ли, вкуснее нашей?

— Я б не сказал…Но дело в том, что они пьют маленькими глоточками, из рюмок грамм так по двадцать. От маленьких глоточков и от того, что не закусывают, хмелеют они очень быстро» (В. Солоухин, «Олепинские пруды»).

Эту цитату уместно было бы привести и в предыдущей главе!

***

Между тем любознательным давно известно, что **токсичность этилового спирта может снижаться в разы при уменьшении градусности**. На самые чувствительные нервные клетки губительней всего действуют напитки крепостью более 20 %!

Какую цель, как не понижение градусности, крепости преследует обыкновение европейцев и американцев разбавлять напитки соками, добавлять в них лед? Именно поэтому крепкие напитки, в том числе и водку, можно **разбавить наполовину или запить таким же количеством жидкости**! Разбавленная простой или минеральной водой водка приобретает вкус противный, вот потому-то ее предпочитают запивать чем-либо. Водка, разбавленная соком, менее противна, но тогда она не сочетается с закуской! Водка со льдом предполагает, как уже говорили, питье мелкими глотками (бр-р-р!). Замечено также, что, если российскому человеку предложить любой крепкий напиток со льдом, в девяти из десяти случаев он постарается выпить его до того, как лед успеет основательно подтаять…

Организму далеко не все равно, попадает ли в него напиток изначально уменьшенной крепости, — или язык, горло, пищевод, желудок обжигает крепкий алкоголь, за которым следует пища или питье.

«Рука невольно тянется к столу и шарит, ища чего-нибудь острого, отшибающего противный сивушный дух: соленого огурца, селедки, гриба, капустки… …Впрочем, многие запивают водку холодной колодезной водой. Им, наверное, легче» (В. Солоухин, «Олепинские пруды»).

Возможно, **эффект запивания окажется ниже, нежели разбавления, если количество спиртного равно количеству нейтральной жидкости-запивки**. Но опыт показывает, что запивают чаще всего **большим количеством**: выпив 50 г водки,

следом выпивают полстакана (не менее 100 г) воды или сока. Но лучше, если **на одну рюмку водки будет приходиться один стакан воды**. Предположим, что грамотное соотношение будет 1: 4 или 1: 5.

Таким образом в российской питейной манере, где все приспособлено и приноровлено к национальному напитку — водке, — закрепился взамен Разбавления обычай ее Запивать. Обычай совсем неплохой и заслуживает признания, если опять же соблюдать некоторые несложные правила:

— не игнорировать закуску и еду, то есть не заменять их запиванием;

— не запивать сладкими и газированными напитками;

— не запивать слабыми алкогольными напитками.

А. Макаревич, правда, дает такой совет: «Если вы подвержены порочной привычке запивать, а не закусывать водку (ужас, по-моему) — рекомендую запивать ее квасом. К тому же легкая газированность кваса может в сочетании с водкой дать милый и причудливый эффект» («Занимательная наркология»). Вот именно. Поскольку настоящий квас имеет и свои «градусы», эффект весьма индивидуален и может оказаться неожиданным, — лучше не экспериментировать.

Чем же лучше Запить Водку, и вообще все крепкое, что хочется запить?

Соки — овощные и фруктовые — совсем неплохой вариант запивания, иногда именуемый «жидкой закуской». Но соки должны быть собственноручного отжима, а не из пакетов и коробочек. Исключение — томатный сок, который успешно можно сделать из качественной томатной пасты или пюре, разведенных по вкусу чистой водой. На любителя — добавить каплю соуса «Тобаско» или острого томатного, и получится почти «Кровавая Мэри», выпитая в два приема… Правда, П. Вайль и А. Генис рекомендуют все же не лениться и отжать пару помидоров с петрушкой («Русская кухня в изгнании»)…

Запивание водки молоком вызывает споры. Некоторые утверждают, что от водки с молоком не опьянеешь (имеется в виду, сильно и резко!). Для кого-то это рискованно, потому что молоко может свернуться в желудке и попроситься назад. Не пытайтесь проделывать эти опыты, если плохо переносите молочные продукты или не любите молоко.

Очень подходят для запивания домашние компоты, морсы, прочие натуральные сладкие водички (разведенное домашнее варенье, например, с лимонным соком!) — сахара в них немного, поэтому его опасаться не стоит, а некоторые витамины все же есть.

Нельзя, невзирая на моду, запивать водку энергетическими напитками!

Зато можно — рассолами (но не уксусным маринадом из банки!).

Итак, преимущество Запивания перед Разбавлением и Закуской состоит в том, что:

— снижается токсичность напитка;

— неприятное спиртное легче употребить, запивая;

— запивание препятствует всасыванию алкоголя в полости рта.

Но есть и недостатки.

Водка, как и некоторые другие крепкие напитки, мгновенно обостряет обоняние и на короткое время повышает чувствительность вкусовых рецепторов; поэтому сообщает дополнительные оттенки вкуса и аромата любой еде, а особенно — классическим закускам.

Запивание поэтому обедняет процесс пития — и в этом правда! Видимо, даже после запивания простой водой далеко не каждый способен в полной мере ощутить вкус. Что касается ароматных горьких настоек, то после запивания от них останется разве что послевкусие. Именно поэтому настойки иногда делают пониженной крепости, чтоб не возникало соблазна их запить. Поскольку процесс обеднен, привычка запивать, особенно неправильно запивать, подталкивает к достижению результата и может провоцировать изменения питейного поведения.

Приходится признать, что в России пьют спиртное по искаженной схеме. Напрашивается парадоксальный, но тем не менее логичный вывод о том, что россияне запивают водку, как еду! Косвенным образом это подтверждается устойчивыми выражениями: «кушать водку», «накушался», то есть много выпил, и даже «водка — жидкий хлеб»! Зато **настоящую еду россияне крайне редко запивают слабыми напитками, а напротив, упорно норовят закусить и вино, и пиво! Такая манера не просто неправильна — она опасна…**

Совершенным особняком стоит еда, призванная совместить выпивку, закуску и запивание! Это ближайшая родственница окрошки, а скорее, ботвиньи, — мурцовка! Ныне она позабыта, и незаслуженно. В мурцовке смешиваются мелко нарезанные продукты, обычно огурцы, лук, зелень, отварная или соленая рыба, реже мясные продукты, и заливаются… легким спиртным напитком крепостью 10–12 градусов! Причем это может быть вино, шампанское, оно же пополам с квасом (!), и смесь с напитками более крепкими, вплоть до водки или настойки. Чтобы приготовить приятную во всех отношениях мурцовку, надо

обладать немалым опытом! В народе же издавна известна экономичная мурцовка из ржаного хлеба с водкой… Это самый простой вариант, называемый «бурлацкая».

***

Запивание — даже соками! — хоть и сродни легкой закуске (тому же овощному салатику), но не должно «отсрочить» еду, поэтому, запив крепкий напиток, надо немедленно поесть.

Но главная ошибка и заблуждение не в том, что предпочтительней: Запивание или Закусывание.

Ошибка заключается в попытке закусывать напитки слабые, а не запивать ими еду!

Низкая культура пития или полное ее отсутствие породили путаницу и подмену понятий, глубоко укоренившиеся в сознании людей. За десятилетия мы привыкли к тому, что существуют «закуски под пиво», «закуски к вину», а то, что вино и пиво можно спокойно употреблять во время еды, с обычными блюдами — как-то не закрепилось…

Между тем люди давно заметили, что даже безобидное пиво нельзя употреблять помимо еды! В штате Техас, например, проявили заботу о своих гражданах таким образом: по закону пьянкой считались более, чем три глотка (именно так!) пива, выпитые стоя! Следовало сесть и заказать еду! Насколько по-другому сложились бы отношения с алкоголем у многих людей, если бы в России действовали такие гуманные законы…

Что же последовало за пренебрежением культурой застолья, незнанием или игнорированием питейных правил? Не что иное, как **более быстрое и частое возникновение алкогольной зависимости**, потому что:

1. Слабые напитки закусывают всегда Символически, очень легко, поэтому нарушается Баланс между едой и спиртным, между выпитым и съеденным.

2. Запивают напитки крепкие часто при отсутствии или недостатке закуски, то есть происходит Подмена закуски запиванием.

3. Специальные закуски «к пиву» или «к вину», другим слабым напиткам обычно сухие и/или соленые, острые, поэтому вызывают настоящую жажду и чрезмерное употребление напитков.

***

Ученые до сих пор не могут прийти к единому мнению, какие напитки всасываются быстрее — крепкие или слабые, в том числе разбавленные?

Некоторые считают, что ошеломленный от попадания в него крепкого напитка желудок на время перестает сокращаться,

поэтому и опьянение развивается медленней. Тогда налицо еще одно преимущество водки: она всасывается медленно, а слабые, в том числе разбавленные напитки — быстро. Но для здоровья как раз важно, чтобы этот процесс был замедлен. При употреблении же слабого алкоголя желудок воспринимает его спокойно и не замедляет всасывания.

Другие настаивают на том, что более высокая концентрация алкоголя обеспечивает и более быстрое его всасывание! Отсюда вывод: от крепких напитков опьянение наступает быстрое и резкое.

Очевидно, что в разных случаях правыми могут оказаться и те, и другие. Объяснение тому самое простое — усвоение алкоголя сугубо индивидуально. Более того, один и тот же человек может однажды сильно опьянеть от стакана вина, а в другой раз — от рюмки водки. Интересно следующее: выбирая вино или что-нибудь покрепче, запивая водку пивом или потребляя традиционного «ерша», люди преследуют разные цели — одни пытаются ускорить наступление результата, другие, наоборот, продлить удовольствие; для некоторых более ценным становится качество опьянения (кого «развозит», кому «в голову ударяет»!). Другими словами, опытным пьяницам бывает известно, как на них подействует напиток слабый, крепкий или смешанно-разбавленный.

Есть мнение, что водку и другие крепкие напитки надо и Запивать, и Закусывать! Похоже, что этот способ и есть самый целесообразный: еда замедлит всасывание, а жидкость поможет печени и почкам переработать и вывести алкоголь.

Запивание, соединяемое с закусыванием, не обязательно означает частое прихлебывание, что может показаться довольно хлопотным и даже невкусным. Некоторые врачи и не советуют пить жидкость во время еды (а другие, наоборот, рекомендуют!), зато часа за два-три перед застольем, а второй раз перед сном придется попить впрок! Специалисты настаивают не менее чем на 1–1,5 литрах воды или разбавленного некислого сока, выпиваемых в эти два приема. Вероятно, этот метод подойдет не всем. Если человек не привык пить много жидкости, да еще безалкогольной, и жажды не испытывает, то заглатывание трех стаканов воды (750 мл!) может даже спровоцировать рвоту!

Так что правильней будет хорошо запить водку, а затем уже закусывать или просто перейти к основной еде.

Еще один вариант: выпить полстакана воды или сока, затем спиртное, а потом уже закусить. Те, для кого очень неприятен вкус и запах алкоголя, но сам процесс выпивки приемлем, отпивают сок или воду, выпивают рюмку, запивают, а потом уже

едят. Водочный дух перебит, главное — не увлечься…

Есть интересный способ, изощренный и изысканный, — некая альтернатива запиванию-разбавлению:

√ алкогольное желе

Стакан водки (можно крепостью более 40 %) соединить со стаканом горячей воды, развести в этой смеси 100 г быстрорастворимого желе, фруктового или ягодного, разлить в формочки и поставить в холодильник до застывания. Пропорции можно изменить с целью повышения градусности, но воды должно быть не менее 1/3 от количества спиртного. Кроме водки, годятся другие крепкие напитки. Недостаток рецепта — синтетические примеси в сухом желе. Достоинство — присутствие желатина, который почти глицин (о нем вы уже читали).

Варианты алкогольного желе, которые сами по себе — интересные десерты:

√ шоколадное алкогольное желе

горячий шоколад (какао) смешать в тех же пропорциях с желатином, ромом или бренди. По желанию подсластить, но сахарной пудрой или сиропом, потому что сахар плохо растворяется в алкогольных смесях.

√ Алкогольный мусс

охлажденное, но не застывшее желе хорошо взбить миксером — получится алкогольный мусс!

√ Алкогольное желе-бланманже

заварить рисовую муку (от чайной ложки на стакан жидкости) молоком или сливками, добавить ром, джин или водку. Разлить в бокалы или формочки, дать застыть. При нагревании и последующем остывании-застывании «градусы» улетучиваются, поэтому может остаться только вкусовой акцент!

***

До сих пор речь шла о запивании крепких напитков, заменяющем или дополняющем закуску. Но есть еще один **вид запивания — сопровождение еды более слабыми спиртными напитками, улучшающими пищеварение.**

Начнем издалека.

Привычка запивать пищу свойственна всем млекопитающим, но запивать еду не только водой научился лишь человек. Животные не отказываются и от хмельных напитков, но такая возможность предоставляется в природе эпизодически и далеко не всем.

Можно предположить, что с появлением в быту человека травяных отваров, а затем предшественников пива, кваса, меда, люди стали использовать их для запивания еды — просто потому,

что это было вкуснее, чем вода. О том, чтобы закусывать хмельные напитки, человечество долгое время не помышляло: как уже упоминалось, они не отличались крепостью, а вкус их был достаточно приятным.

Почему бы не запивать пищу просто водой? Можно и водой, что распространено в Европе, Америке. Но вода, какой бы она ни была чистой и замечательной, подходит не ко всяким кушаньям. Например, блюда, которые запивают красным вином комнатной температуры, совсем не годится запивать водой, — уже только потому, что воду пьют охлажденной или горячей…

Многие врачи считают, что вода разбавляет желудочный сок, поэтому действие пищеварительных ферментов ослабевает, и когда в желудке много жидкости, то его работа замедляется. По этим причинам пить воду перед едой и во время еды не рекомендуется.

Другое дело Пиво, Сидр[16], Перри (грушевый сидр) и т. д., а также все натуральные Вина — напитки не просто слабоалкогольные, а ферментированные. Другими словами, они получены путем спиртового брожения, и содержат полезные для организма вещества, и весьма способствуют пищеварению (см. о ферментах в начале книги).

По воздействию на желудочно-кишечный тракт эти напитки можно сравнить с настоящим квасом, кефиром, простоквашей или… горячим крепким чаем, который способен не только облегчать пищеварение, но и поддерживать тонус пищеварительной системы, и облегчать последствия неполноценного питания.

Так, пиво обычно употребляют с соленой рыбой, колбасками-сосисками, чипсами — достаточно сытными, но обременительными для желудка. По определению это — настоящая сухомятка. Конечно, гораздо здоровее запить пивом добротный бифштекс, но пиво и вино способны отчасти смягчить последствия сухомятки. Даже фаст-фуд можно слегка облагородить, если запивать ферментированными напитками, а не алкопопсой вроде «виски-колы», «ром-колы» или «джин-тоника»…

Запивая еду соответствующим спиртным напитком, вы не съедите лишнего!

Хотя бы просто потому, что часть объема желудка займет жидкость. Предотвращая переедание, алкоголь способствует и хорошему пищеварению, так что еда не задерживается в организме. Да, спиртное вызывает аппетит, но это относится только к крепким напиткам в минимальных дозах.

То, что вино следует «закусывать» сыром, орехами, фруктами

— одно из заблуждений! Вино действительно подают к сырам и фруктам, и многие вина прекрасно с ними сочетаются, но ведь речь обычно идет о десерте, о завершении обеда или ужина! Или о легком аперитиве с еще более легким сопровождением в виде микроскопических кусочков еды (целесообразно это или только гламурно — большой вопрос!)

Наши люди уже тогда не сомневаются в своей кулинарной грамотности, когда ставят на стол вино, и к нему сыр с яблоками, а не сало с огурцами. «Джентльменский набор» для дам: шампанское (сухое вино), апельсины-яблоки, торт, конфеты… Запивать торт с кремом холодным вином — думаете, это вкусно и здорово? Горячий чай был бы уместней! Стоило бы озаботиться хоть бутербродами (см. соответствующую главу)…

***

Как водка — «увкуснитель» (она же «овкуснитель»!) закусок, так пиво, вино и другие некрепкие напитки должны быть «увкуснителями» соответствующей им еды!

Неописуемым разнообразием слабоалкогольных напитков, особенно вин, объясняется тот факт, что в кулинарных-поваренных книгах почти не встречаются рекомендации по их выбору и подбору к отдельным блюдам.

Поскольку книга у нас хоть и поваренная, но с явным креном не только в водочную, но и прочую алкогольную тематику, надо определиться, Что и Чем следует запивать. Даже люди, достаточно уверенно разбирающиеся в кулинарии, испытывают трудности один на одни с напитками. Рекомендации о том, что красное вино — к мясу, белое — к птице и рыбе, не то чтобы устарели, но давно стали менее категоричными.

Для того, чтобы свободно ориентироваться в мире вина, надо быть настоящим сомелье.[17] Но можно не опростоволоситься за обедом при виде карты вин и вообще при выборе вина, если усвоить некоторые правила.

А еще прежде правил соблюсти одно условие: развивать собственный вкус! Заняться этим никогда не поздно. Иначе…

Вот так описывает В. Солоухин историю употребления старого французского вина, с великими предосторожностями привезенного и хранимого до особого случая.

«…Черт возьми, где же бутылка?!

— Какая бутылка? — наивно спрашивает жена. — Та, что лежала в холодильнике?

— Ну, да, конечно, где она, зачем ты ее переложила в другое место?

— Я не перекладывала. Однажды зашел в гости братишка,(…) Ну, а был дождичек. Мне не захотелось бежать в магазин. Я

открыла ему эту бутылку.

— Да как же так? Да ведь это…

— Так получилось. Уж он ругался, ругался, мол, какой ты меня густой, липкой дрянью угостила.

…Я потом нарочно ездил к этому Витьке и выспрашивал у него насчет вкуса и запаха, чтобы хоть немного представить, какой это был напиток.

— Да что, — отвечал Витька, — разве я разобрал. Да не убивайтесь вы, Николай Сергеевич, не страдайте, говорю — дрянь, значит, дрянь» («Бутылка старого вина»).

Рассказ поучительный. Можно посоветовать (для энтузиазма!) прочитать его каждому, кто решил поближе познакомиться с настоящими винами и оценить их, — в самом деле, находят же люди вкус в винах, помимо градусов? Так что же мы-то?..

Чтобы обрести, почувствовать букет хорошего вина, не надо увлекаться названиями и этикетками популярных марок, а стоит попытаться понять язык вина, уловить смысл таких определений, как вино бодрое и мускулистое, элегантное, утонченное и богатое, гармоничное, мягкое и податливое, возмужалое, тяжелое и властное, гибкое и соблазнительное, притворное и честное… И все это о вкусе и аромате вина!

Подбор сочетаний вина и еды требует творческого подхода, поскольку сродни работе художника-модельера (лучше избежать обезличенного «дизайнер»!): идеи и их воплощения могут быть традиционными и новаторскими, умеренными и эпатажными; художник сочетает цвет и фактуру, линии и объемы, детали и отделку, добиваясь неповторимости композиции…

Так и при выборе вина важен не вид его и сорт, а характер, и способ приготовления блюда, приправы и пряности, преобладающая вкусовая гамма и многое другое. А прежде всего — собственный вкус! Надо принять как некую заданность: следует не только иметь представление об основных типах вин, но и основательно, гастрономически Разбираться в Кулинарии. Иначе вы будете обречены и в еде, и в питье полагаться на чужие знания и вкус, — к сожалению, таков удел многих!

Выбор и подбор вина к блюдам имеет двойной смысл — с одной стороны, в гостях мы не выбираем ни еду, ни вино, а лишь оцениваем хозяйский вкус. С другой стороны, на хозяине лежит вся ответственность за выбор, и только собственным вкусом здесь не оправдаться.

На Первом канале российского ТВ ведущие и гости кулинарного шоу, ничтоже сумняшеся, бодро запивали тыквенный суп — «морсиком», и было им вкусно, и это был «французский обед»…

Не стоит идти и неверным путем гражданина Корейко в молодости, который «…пил найденный в буфете мускат[18], закусывая его пайковой селедкой…» (И. Ильф и Е. Петров, «Двенадцать стульев»). Хотя последующие советы — всего лишь Ориентиры, позволяющие не заблудиться в классических сочетаниях. Можете же вы оказаться консерватором!

Пьют любое вино небольшими глотками, смакуя, иногда задерживая во рту — крепость вина невелика, а вкус его должен раскрыться!

Дальше приведена одна из возможных классификаций вин. Но никакой обзор и никакая схема не будут исчерпывающими, потому что, во-первых, существуют уникальные технологии и редкие вина; во-вторых, каждый год с новым урожаем вина рождаются заново (а какие-то, увы, могут умереть!); в-третьих, виноград одного и того же сорта может расти в разных частях света, в различных условиях; в-четвертых, по самым скромным подсчетам в мире не менее 150 сортов винограда, а вино можно приготовить различными способами… Хорошенько ознакомившись с предметом, можете продолжить сами!

* * *

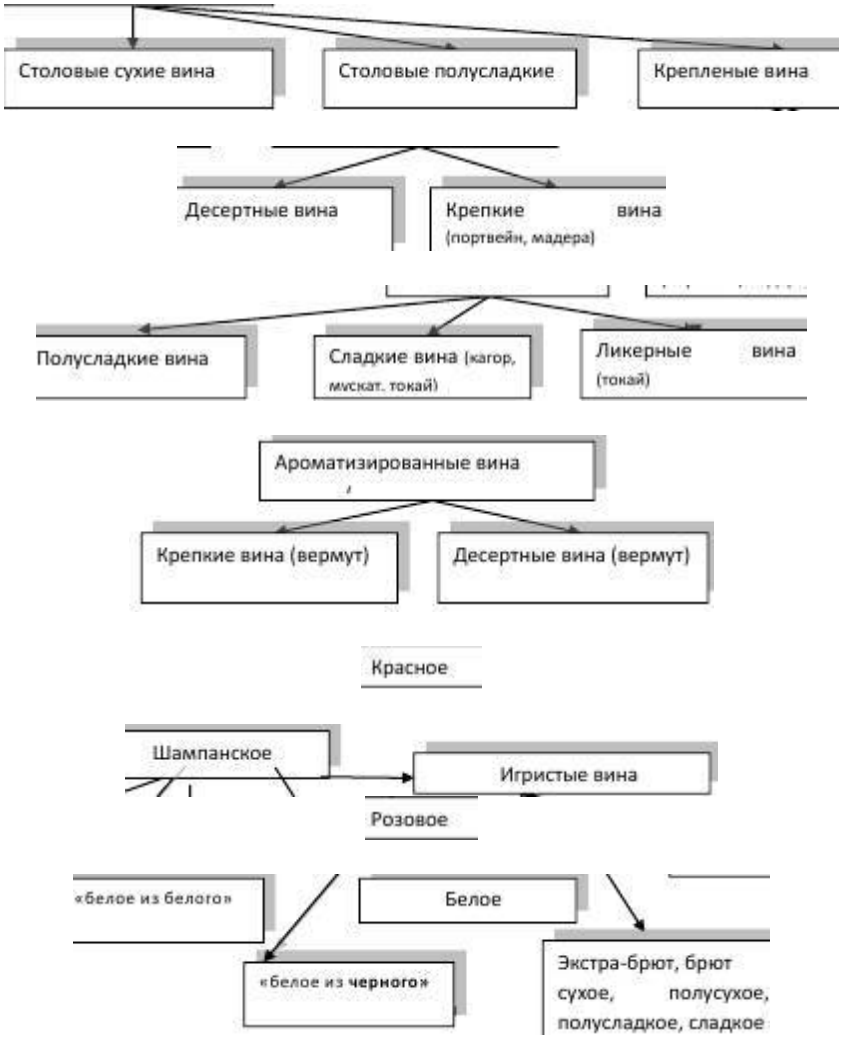
Почему вина изначально делят на белые и красные, а уж после среди них различают множество сортов? Дело в том, что цвет вина предопределен в самом начале его приготовления.

Белое вино — тщательно отделенный сброженный сок винограда. Оно может быть приготовлено и из красного (черного) винограда, если сок будет сразу отцежен. Если сок настоится некоторое время на кожице, получится розовое вино.

Розовые вина получают иногда, разбавляя белое вино красным, но это считается у виноделов запрещенным приемом.

Красное вино получают из винограда, сброженного целиком, вместе с кожицей и даже гребнями (веточками-кисточками). В дальнейшем молодое вино (не каждое, конечно!) может приобрести многие ценные качества, пройдя различные этапы винодельческого процесса.

Примерная классификация вин



Для начала надо:

Надо запомнить, **с чем вообще не сочетается вино**. Это прежде всего блюда, обильно заправленные уксусом, или лимонным соком, или ванилью и корицей. Уверяют, что не годится запивать вином жирную рыбу, особенно копченую, во избежание металлического привкуса.

Не подходит к спиртному (исключение — пиво!) и шоколад, отчасти и потому, что напитки обычно охлаждают, а это противопоказано шоколаду, который только при нагревании и таянии раскрывает свой вкус, аромат и прочие достоинства. Шоколадные «бутылочки» с ликером, виски, коньяком — отчасти нонсенс, но начинка сделана на основе крепкого напитка, которого в конфете очень мало, а шоколад преобладает…

Простые белые вина подходят к блюдам, не отличающимся

сложностью приготовления и многими ингредиентами: к жареным колбаскам, жареной рыбе, овощным салатам и даже… к холодным супам, что для нас вообще непривычно (запивать суп?!). По секрету: такие вина можно пить вместо светлого пива, с теми блюдами, к которым подходит пиво.

Белые вина с более выраженным ароматом, с запахом цветов и фруктов, могут сопровождать отварную рыбу, курицу, мясные салаты.

Белые вина со сложными ароматами (обычно французские) сочетаются с острыми блюдами, белым мясом птицы, морепродуктами, дичью и копченостями.

Розовые вина универсальны, не боясь ошибиться, их можно употреблять и вместо белых, и вместо красных!

Выбор красных вин обычно не представляет больших затруднений. **Красные вина**, как известно, подходят к говядине тушеной, жареной, запеченной, в том числе к ростбифу; птице, блюдам из свинины, баранины, к печени и почкам, к блюдам с сырами.

Крепленые вина (портвейн, херес и др.) подходят к соленой благородной рыбе, запеченной рыбе, но более всего к десертам: мороженому, фруктовым салатам, суфле, шербету, тушеным фруктам.

Шампанское и игристые вина обычно подают к деликатесам, лососю, креветкам, дичи, но и к овощам, белому мясу птицы; к десертам — мороженому, фруктовым и ягодным тортам, муссам.

Первое из правил: **простые недорогие вина более подходят к простой еде.** Это верно для начинающих. Но тонкие знатоки вин и кулинарии часто советуют простую еду сопровождать изысканными винами, чтобы не затенять достоинства вина. Некоторые считают, что изысканность вина связана с его ценой, но это не совсем так. Есть вина недорогие, но очень интересные — вы сами можете найти для себя такие, пусть не в самой дешевой, но в средней ценовой категории.

Если блюдо приготовлено **с добавлением вина** (например, петух в вине, заливная рыба в желе из белого вина), то запивать его следует **вином того же типа**. Но вино не только используют как добавку — есть и самостоятельные блюда из вина. Например, желе из красного вина подают как гарнир к мясу. К десерту — сыру и фруктам можно подать желе из белого сладкого вина.

Вот несколько рецептов.

√ Петух в вине

Небольшого цыпленка, разрезанного на четыре порции, обжарить в сливочном и растительном масле (по 1 ст. ложке),

вынуть; в той же посуде растопить 50–75 г сала, нарезанного мелко, опустить две небольшие луковицы целиком, мелко нарезанные свежие или можно консервированные шампиньоны, раздавленные 2 зубчика чеснока. Немного обжарить, положить обратно куски цыпленка, посыпать 1 ст. ложкой муки, добавить еще несколько луковиц, лавровый лист и, по желанию, сушеный тимьян. Влить полстакана коньяка, перемешать. Посолить, поперчить, залить красным вином, тушить около часа. Советуют выпарить соус наполовину, хотя цыпленок будет готов раньше. Подавать с тем же красным вином или вином того же типа.

√ Желе из красного или белого вина

Желатин (25 г) замочить в небольшом количестве воды. Это количество желатина позволит застыть примерно 3,5 стаканам жидкости. Вино развести водой в желаемой пропорции, сахар добавить по вкусу — поменьше, если предполагается гарнир к мясному блюду, и до 2/3 стакана — к десерту. К красному вину можно добавить корицу. Довести до кипения, добавить желатин, хорошо размешать, но не кипятить. При необходимости процедить. Вылить для застывания в формочки или лоток, поднос. Застывшее желе можно разрезать на мелкие кубики — они выглядят очень декоративно.

√ Рыбное заливное с вином.

Вскипятить около литра воды пополам с белым вином (или немного больше вина) с небольшой луковицей, морковкой, белыми кореньями (петрушка и сельдерей), черным перцем горошком и лавровым листом, поварить около получаса. Опустить рыбу целиком (около 1 кг) или кусками, варить на слабом огне не более 15 мин, остудить. Рыбу разрезать, вынуть кости, уложить рыбу на блюдо, украсить зеленью, оливками, каперсами. Бульон уварить, добавить желатин (по инструкции на упаковке), залить рыбу и оставить до застывания. Если проварить в течение часа рыбные головы, плавники, хвосты, а затем использовать бульон для дальнейшего приготовления, то желатин, скорей всего, не понадобится.

Рыба годится любая, даже скумбрия. Качество белого вина в этом блюде может быть невысоким. Но подавать блюдо надо с хорошим вином!

А вообще-то у поваров всего мира существует правило: нельзя готовить с вином, которое невозможно пить!

Чем легче еда, тем легче должно быть вино. К легким винам обычно относят сухие, некрепкие, с умеренным ароматом и вкусом, без резкости. А легкая еда — соответственно не очень жирная, не острая, легкоусвояемая; любители считать калории определят ее как малокалорийную!

Национальные блюда лучше всего запивать соответствующими национальными винами. Понятно, что к блюдам местной кухни лучше всего подойдут и местные напитки.

Когда вино подают к десерту, то вовсе не для того, чтобы запивать им сладкое, как чаем (в таких случаях сахар в чай обычно не добавляют). Напротив, **вино должно быть слаще десерта**!

И еще один небольшой секрет: тот, кто плохо воспринимает сочетание еды и вина или не привык к такому запиванию, может просто пить вино в промежутках между блюдами, если по характеру самого застолья это уместно…

Несмотря на споры о целесообразности запивания водой, **минеральную воду** все же предлагают ко многим блюдам. Да и как быть тем, кто отказывается от алкогольных напитков?! Считается, что минеральная вода подходит к овощному супу, рыбным нежирным супам (только не к ухе! Российскому человеку вообще непонятно, как можно есть уху в отсутствие водки! — но об этом дальше), супам с морепродуктами, омлетам, другим яичным блюдам и блюдам с сыром…

По секрету: **минеральная вода — столовая, а не лечебная! — может заменить белое вино**, и наоборот. Иногда — по смыслу блюда, — минералкой можно заменить пиво, но лучше наоборот: к супу из лосося или баранины, к ветчине, даже постной, пиво подойдет больше.

***

История пива насчитывает более одиннадцати тысяч лет (первые доказательства его существования относятся к 9500 годам до н. э.), то есть пиво даже древнее, чем хлеб!

Пиво чаще всего имеет крепость 2,5–3,5 %, поэтому многие безоговорочно считают его безобидным напитком. Любители пива отмечают «мягкое» и расслабляющее пивное опьянение (особенно по сравнению с дешевой водкой!). Поэтому пиво употребляют в больших дозах — не сразу, конечно, а по мере привыкания, постепенно увеличивая норму. Видимо, действие пива в больших дозах еще и отупляющее. Еще Бисмарк говорил: «От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными».

В состав пива входит хмель, который не только придает аромат и стойкость, но содержит небольшое количество изоморфина — название говорит само за себя. В нем-то и секрет

успокаивающего и некоторого наркотического действия пива.

Как никакой другой напиток, пиво имеет свойство вкрадываться в доверие к пьющему человеку! Пожалуй, никакой другой алкогольный напиток не имеет столько приверженцев и фанатов самого разного возраста и социального статуса.

Почему пиво опаснее для возникновения зависимости? Наиболее сильный выброс гормона дофамина (о нем уже знаем!) вызывает как раз оно, пиво, даже самое слабое, с его сложным запоминающимся вкусом. Этот факт установили в университете Индианы. Причем наиболее восприимчивы оказались люди с осложненной алкогольной наследственностью…

Пивная зависимость (пивной алкоголизм) называется гамбринизмом, и формируется он медленней, чем при употреблении более крепких напитков (иногда на втором году), но у 30 % любителей пива! Когда пиво пьется в количестве, превышающем литр в день, без пива трудно заснуть, присутствует утренняя бутылочка — пора крепко задуматься! А если уж появилось пристрастие, то далее зависимость подвигается семимильными шагами… Правда, далеко не все врачи признают существование пивного алкоголизма — мол, зависимость одна, а пациенты разные. Некоторые идут еще дальше, считая, что существует сама по себе Зависимость, а от чего — с точки зрения психологии не столь важно! Хоть от булочек…

Свою роль играет не только кажущаяся безобидность пива, но и особенности пивного (он же пивопитейный!) ритуала и плавность опьянения. Пивной Ритуал отличается длительностью. В нем в полной мере воплощается идея объединения и общения за чашей!

Пиво пьют часами, а за бутылкой водки с огурцом (закуска, еда — вот что призвано продлить питейный ритуал!) полноценное общение быстро заканчивается. А когда водки много, какая откровенная беседа и теплые чувства могут возникнуть, если родные лица расплываются, и становится непонятным, кто кого не уважил в прошлый раз…

«Он пил с одинаковым удовольствием и водку, и вино, и пиво, но находил, что пиво сравнительно неудобно. «Водка компактнее, — говорил он, — а для пивных бутылок надо держать особое помещение» (А.Н.Маслов-Бежецкий, «Тиф. Эпизод из блокады Эрзерума»).

Четыре литра пива любители могут употребить за день, а иногда за вечер. Между тем это количество равноценно бутылке водки. Равноценно по количеству этилового спирта, но не по воздействию, гораздо более коварному.

Более 0,5 л пива в день (соответствующих по содержанию

спирта 50–60 г водки) — опасная доза; развиваются все заболевания, присущие настоящей алкогольной зависимости, но это еще не все. Например, из-за большей нагрузки на сердце и почки, из-за сопутствующего ожирения при пивной зависимости наблюдается так называемое «пивное сердце» — дряблое, увеличенное, провисшее до диафрагмы, — и варикозное расширение вен, и повышенное содержание эстрогенов, что мужчинам вовсе ни к чему… И еще одна особенность пивной зависимости: шансы на избавление от нее есть, но их меньше, чем при зависимости от водки и другого спиртного. Преодолев Пивную Зависимость, человек уже никогда не сможет вернуться к умеренному питию, не сможет контролировать себя. Поэтому можно сказать, что крупно «повезет» тому, кто перейдет от пива к более крепким напиткам и приобретет зависимость обычную!

Некоторые выпивают до семи-девяти литров, а это уже ведро! Порой удивительно, как столько жидкости может вместиться в человека! Да и не вместилось бы, если не особые приемы — поглощение соленостей, копченостей и прочего, то есть специально вызываемая жажда…

«… И тогда этот безумец… вытащил мертвую сухую рыбу. И стал ее бить. Рыба очень пахла. Он ее разорвал с трудом. И дал мне обломок. Это была каменная соль. А если долго жевать — соленый картон. … Мне пришлось выпить все пиво, чтобы отбить вкус соли на языке! Нет, русских понять нельзя. Люди этого не едят» (М. Генделев, «Книга о вкусной и нездоровой пище»). Естественная реакция израильского поэта, неискушенного человека, вызывает иронию у М. Генделева. Между тем распространенный питейный ритуал у любого человека, который не является поклонником пива, вызывает недоумение…

***

Так что же, теперь Пива Не Пить? Этот вопрос закономерно возникнет у каждого начинающего любителя.

Пиво пить можно, и даже нужно, только, как писали в старинных кулинарных книгах, «другим манером» и другой мерой. «Губит людей не пиво…», а неправильные, ошибочные способы его употребления.

Вообще предпочтение напитков слабых — вина и пива — с целью достичь опьянения заслуженно вызывает у многих людей (в том числе и вашего автора) резкую неприязнь и осуждение. Потому что подобными привычками отличаются не только легкомысленные подростки, но и прочие инфантильные личности, не желающие себе признаться в серьезном пьянстве.

Более, чем детективные сюжеты, запоминается и вызывает сочувствие персонаж некоторых романов Джеймса Хедли Чейза — некто Эл Барни («Бей побольнее», «Ты мертв без денег» и другие). Он кочует из романа в роман со своим любимым жирным трехэтажным гамбургером и острыми до слез жареными колбасками, каковую нездоровую пищу он потребляет с неимоверным количеством пива! Между тем его пристрастия и привычки оказываются более здоровыми, нежели у тех, кто выпивает литры пива «с рыбкой» или орешками и чипсами…

Может быть, кто-нибудь уже устал читать и вдаваться в подробности разнообразных питейных процессов? А тут еще и пиво пить по правилам! Какие, Господи, правила — было бы пиво!

Между тем замечено: чем слабее напиток, тем легкомысленней к нему относятся.

И зря.

Среди десяти обычно приводимых правил пития пива (пить его охлажденным, из кружки или высокого стакана, не самыми большими глотками и т. д.) есть даже указание на высоту, с которой пиво следует наливать точно в центр (!) бокала! Но самое главное либо пропускается, либо отмечается скороговоркой… Между тем стоит вспомнить опыт техасцев!

Пить пиво во всем правилам означает прежде всего запивать им еду, а не закусывать пиво. В общепризнанной «стране пива» — Чехии — им как раз и запивают национальные блюда. Не бездна премудрости, казалось бы, но необходимое условие для того, чтобы было вкусно, в меру весело и безопасно.

Считается, что пиво надо пить в Три Глотка, сначала отпивая половину налитого, затем половину того, что осталось, а потом остатки. Думается, что такой регламент придуман теми, кто легкомысленно закусывает пиво, потому что за едой режим питья вполне может быть произвольным…

Безусловно допустимая и даже одобряемая медициной **норма — 0,5 л в день** для относительно здоровых людей или тех, кто себя к таким причисляет. При соблюдении Правил Пития Пива

эта мера будет соблюдена сама собой, без дополнительных усилий.

Рецепты блюд, подходящих для запивания их пивом, есть в главе «Плотные и солидные закуски». Можно выбрать и аналогичные по собственному вкусу. Главное, чтобы еда, сопровождаемая пивом, была сытной, но не слишком соленой или острой! Впрочем, это относится к любой нормальной еде.

Строго говоря, отличие еды к пиву от водочных горячих закусок все же существует! В этом надо разобраться как следует.

Водка как напиток:

— не обладает вкусом вовсе, либо

— имеет слабый привкус, либо

— имеет такой вкус и запах, какого лучше бы не было, и его надо сразу заглушить…

Поэтому она, как уже упоминалось, в первых двух случаях и призвана обострить чувствительность рецепторов и облагородить, «овкусить» и «увкусить» закуску, нередко грубую… Много уже сказав о еде, все же проговорились о ее грубости! Но согласитесь, что водочная закуска и еда под водку особой утонченностью не отличаются!

Другое дело вина и пиво, которые имеют собственные Вкусовые Достоинства. Любая неправильно подобранная еда способна утратить собственный вкус и уничтожить вкус и аромат напитка. Поэтому еда в самом удачном сочетании призвана «самовыразиться» и подчеркнуть достоинства вина и пива, и даже… породить, создать новый вкус!

Водочные горячие закуски обычно не столько острые, — потому что острые блюда не свойственны русской кухне, — сколько кислые, довольно жирные, иногда с кислыми приправами. Кислый же вкус с пивом не сочетается! Так и кислинка в пиве знатоками не признается… Представьте, как запивать пивом солянку с кислой капустой, блины со сметаной?

Правда, сказать о вкусе блюд, что они соленые, или кислые, или кисло-сладкие, — означает ничего не сказать. Вкусовая гамма любого мало-мальски достойного кушанья гораздо (гораздо!) богаче! Да и пиво имеет бесчисленное множество вкусовых оттенков, в отличие от водки… Поэтому кто-то с удовольствием будет запивать пивом рассольник …

«Тогда на углу Фонтанки и Чернышева переулка существовала пивная лавка, невзрачная снаружи, темноватая внутри, но бойко торговавшая «Старой Баварией», к которой бесплатно подавались пять-шесть крошечных блюдечек с заедками: пряничками, моченым горохом, снетками, строганой воблой, ржаными сухариками и микроскопическими ломтиками

кобылячьей колбысы. А гордостью заведения были «свежие раки», варившиеся очень вкусно, с перцем, луком, лавровым листом и громадным количестом соли, и потому требовавшие к себе великого пива» (А. И. Куприн, «Царский писарь»).

Почему к пиву так подошли **раки**?!

Во-первых, разные ракообразные традиционно сопровождались в европейской кухне белым вином, а это уже в одном шаге от светлого пива.

Во-вторых, раки имеют нейтральный вкус, позволяющий лучше «прочувствовать» само пиво.

В-третьих, раки прекрасно соответствуют пивному ритуалу, его неторопливости и длительности. Они даже предпочтительней, чем омары: клешню или хвост омара не приходится долго мусолить, а запросто съесть, как белое мясо или обглодать, как куриную лапу. Другое дело — рак… Даже одинокого, его можно долго разбирать по сочленениям и суставчикам, а если уж раков гора дымящаяся…

√ Вареные раки

в кипящий отвар моркови и «белых корней» (петрушки и сельдерея), с добавлением соли, перца, лаврового листа, нескольких зубков чеснока опустить раков, варить 15 минут, затем подержать в отваре еще 15 минут. Пропорции не указываются, но отвара должно быть много, а вкус его приятен.

√ Раков можно отварить в смеси пива с небольшим количеством воды, солью и перцем. В этом случае подавать прямо в отваре. Внимание! Раков опускать в кипяток по одному, головой вниз! Гуманистам не надо объяснять, почему?

«Среди ракообразных раки — не самые вкусные. Не самые нежные. Не самые стройные или мясистые. И по ценам они занимают не выдающееся место. (…) Но за ними — богатейшая история и культура. Рак нравится нам не только с пивом, но и как нескончаемая тема, как элемент ностальгии» (М. Левинтов, «Жратва. Социально-поваренная книга»).

***

Пиво подходит к рыбным и мясным пирогам, основательным сборным запеканкам, «татарскому бифштексу» и другим блюдам из сырого мяса, сосискам с капустой и картошкой… Горячая и плотная еда лучше сочетается с темными сортами пива.

С пивом (обратите внимание: не «к пиву»!) особенно хороши блюда с беконом. Всего два-три тонких ломтика — и обыкновенная котлета просто «попросит» запить ее пивом! Котлету (или самую ординарную колбасу) следует завернуть в ломтик бекона и обжарить, потом потушить под крышкой. Удачно получится, если

√ обжарить кусочки бекона, а на вытопившемся сале — овощи (лук, сладкий перец, помидоры), грибы, кусочки хлеба (гренки). Кушанье хорошо сочетается не только с пивом, но и оливками и/или маслинами.

√ Пирог-запеканка с беконом

Бекон и ветчину или колбасу в равных долях (всего 250 г) мелко нарезать, смешать с нарезанным луком, зеленью петрушки и любой другой по желанию, посолить и поперчить. 5 яиц, 2 стакана муки и 2 стакана молока смешать и взбить. Все перемешать. В глубокой сковороде растопить сало, выложить тесто и запекать около часа до готовности.

А вот совсем немудреная колбаса с луком

√ Любую колбасу нарезать кубиками, обжарить на любом жире с 1 нарезанной луковицей. Добавить отварной картофель, посыпать красным перцем, немного потушить под крышкой.

√ Запеканка из картошки с пивом (простое, но вкусное и сытное блюдо)

Картошку и лук в пропорции 2 к 1 очистить, картошку нарезать кружочками, лук — полукольцами. Лук обжарить в большом количестве сливочного масла, все слоями сложить в лоток для запекания. Смешать стакан пива со стаканом сметаны, добавить соль, перец, мелко нарубленный чеснок, тертый сыр. Залить картошку, запекать около 1,5 часов.

√ Сосиски в пиве

Сосиски сварить в небольшом количестве пива, добавить квашеную капусту, немного потушить под крышкой.

Пивом можно запивать некоторые рыбные закуски, предназначенные для водки. Не все считают, что рыба (особенно соленая!) подходит к пиву. Но «рыбка» к пиву перешла, несомненно, от дешевых рыбных закусок к водке, в первую очередь селедки. Ведь пиво сопровождало (и сопровождает!) водку прежде всего в небогатых застольях.

По секрету: то, что предлагают запивать простым белым вином, обычно можно запить и легким пивом!

Существуют **два основных вида пива**: Эль и Лагер. Представитель первого — портер, а второго — пильзнер.

Сортов пива великое множество, но в основном, в соответствии с видами, разделяются они на светлые и темные. Первое производится из светлого или слегка поджаренного солода (в зависимости от сорта пива возможно добавление кукурузы, риса, пшеницы и т. д.). Темное же пиво варят из солода хорошо прожаренного (карамельного) или прикопченого, иногда с добавлением карамелизированного сахара.

Весело искрящееся светлое пиво, оно же и более легкое,

подходит для дневного перекуса или обеда. Темный бархатный портер, например, — для уютных сумерек и ужина…

Вот так различаются по крепости и вкусу российские сорта пива:

Название пива	Содержание спирта	Вкус
Светлые сорта		
«Балтика» №1	4,4%	Слабый хмелевой
«Балтика» №3	4,8%	Слабый хмелевой
«Балтика Кулер»	4,7%	Со вкусом освежающего лайма
«Очаково» светлое	4.6%	Слабый хмелевой
«Клинское» светлое	4,6%	Слабый хмелевой
«Балтика» № 9	8,5%	Хмелевая горечь
«Толстяк»	5%	Слабый хмелевой
«Дон» № 1	4%	Слабая хмелевая горечь
«Дон» № 5	6%	Хмелевая горечь
«Московское»	3,5%	Сильная хмелева горечь
«Столичное»	7%	Винный привкус
«Ленинградское»	6%	Сладковатый при
«Тверское»	5%	Хмелевая горечь
«Россиянин»	3,2%	Умеренно горький
«Царь-колокол»	3,6%	Умеренно горький
«Пит»	4,4%	Слабый хмелевой
Темные сорта		
«Балтика портер» № 6	7%	Хмелевая горечь
Портер	5%	Хмелевая горечь
«Клинское» темное	4%	Солодовый вкус
«Русское черное»	5,3%	Солодовый вкус
«Мартовское» темное	3,8%	Солодовый вкус
«Невское»	4%	Винный привкус

Английский эль «Марстонс Педигри» (к собачьему корму отношения не имеет!) хорош к ростбифу.

Настоящий ростбиф — это целая поэма: огромный запеченный кусок мяса, розовый внутри, нарезаемый тончайшими лепестками, которые так прекрасно выглядят (и поедаются) с нашим простецким сметанным хреном или горчицей…

√ Ростбиф

Кусок говядины весом около 2,5 кг посыпать перцем и поместить в жаровне в духовку на 15 мин. при температуре 22 °С. Убавить температуру до 19 °С и жарить мясо из расчета 15 минут на каждые 500 г веса. При этом постоянно поливать образовавшимся соком. Говядина не должна прожариться

полностью. Соль не добавляют при жарке, чтобы мясо не пересохло, поскольку при таком способе приготовления его не маринуют и не смазывают маслом.

Но, согласитесь, блюдо хлопотное и недешевое. Правда, Е. Вильмонт советует взять только вырезку, как более нежный кусок, натереть солью и перцем, налить на противень воды, положить рядом с мясом луковицы и морковки, а главное — обложить мясо ветками петрушки, укропа, сельдерея, которые заменять по мере пригорания («Дети галактики, или Чепуха на постном масле»). Это тоже хлопотно, но надежно, поскольку мясо получится гарантированно сочным и душистым. Утешительно, что из-за внушительных размеров ростбиф можно запивать пивом не один день…

Светлое чешское пиво подходит к рыбе (знаменитый чешский карп!), жареным на гриле цыплятам.

√ Карп в пиве

Крупного (около 1,5 кг) выпотрошенного и очищенного карпа опустить на полчаса в воду с уксусом. В 2 ст. ложках сливочного масла обжарить 2–3 мелко нарезанные луковицы, раскрошить туда же имбирные пряники — по вкусу. Смесь переложить в лоток для запекания, сверху положить карпа. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист и тимьян (по желанию), нарезанные корешки петрушки и сельдерея. Залить пивом и запекать, поливая пивом, не менее часа.

Готового карпа переложить на блюдо, а оставшуюся жидкость заправить 2 ст. ложками муки, растертыми с 1 ст. ложкой сливочного масла, подогреть, пока не загустеет, и полить рыбу. Вместо муки вполне логично использовать те же раскрошенные пряники.

Раньше это национальное блюдо чехи готовили, добавляя кровь карпа, смешанную с уксусом, и сливовое повидло… Такой карп называется иногда «сверкающим». Для него подходят не всякие пряники, а только темные имбирные, они сообщают блюду свой необычный аромат… «Нередко они посылали мальчишку и за теми особыми пряниками — маленькими, плоскими, круглыми и очень острыми на вкус…» (Г.Мелвилл, «Писец Бартльби»).

Чтобы не загромождать главу рецептами, заметим, что тем же способом — обжарив и потушив, — можно приготовить с пивом и пряниками любое мясо, нарезанное некрупными кусками, и даже птицу.

Вместо курицы-гриль дома можно с успехом приготовить

√ курицу на соли

Курицу или пару цыплят посолить, поперчить, на противень высыпать 1–1,5 кг крупной соли (ее можно будет использовать и

повторно, и по прямому назначению), сперва подогреть в духовке, а затем положить сверху курицу. Запечь до готовности. Курица получается очень румяная и мягкая.

Если есть с пивом пиццу, то надо выбирать сорт пива с выраженным привычным вкусом солода (это старый знакомый вкус кваса «из бочки»), преобладающим над горечью от хмеля… Многие думают, что тесто для пиццы надо обязательно месить, раскатывать, не обойдешься без досок-скалок, поэтому, не желая возиться, покупают нечто в картонных коробках, невыразительного вида и часто невыразимого вкуса. Между тем…

√ Пиццы-оладьи

Растереть пару яиц со ст. ложкой сметаны, солью и сахаром по вкусу, влить стакан пива, взбить, влить в муку (примерно 2 стакана), перемешать, добавлять муку и пиво, чтобы получилось тесто для оладьев, достаточно густое, чтобы накладывать его ложкой. Выложить тесто порциями на противень, выстеленный бумагой для выпечки, сверху посыпать тертым сыром, мелко нарезанной колбасой (можно перемешать с томатной пастой), зеленью и запечь в духовке. Если не очень долго возились с тестом, то пиццы получатся очень пышные.

Блюда с пивом, как и блюда с вином, более всего подходят и для запивания их соответствующим пивом. Тушеное мясо с пивом, запеченное мясо, которое поливали пивом — совсем не подходят, например, к водке. К луковому или сырному супу добавить пиво, и им же запить, — ничего лучше не придумаешь!

√ Немецкий сырный суп (шверинский)

В 1 ст. ложке сливочного масла поджарить 1 луковицу, посыпать 3–4 ст. ложками муки, смешать с 1 ст. ложкой томат-пасты, горчицей, залить бульоном в смеси с пивом — всего около 1 л. Прокипятить, добавить тертый сыр (130–150 г), подождать, пока сыр расплавится. Пряности добавить по вкусу (красный молотый перец, острый соус), заправить суп кусочками жареной колбасы.

Замечательным получается и тесто на пиве, вроде йоркширского пудинга, только надо выбирать светлое пиво — от темных сортов тесто будет сырым, плохо пропечется. Когда ростбиф, непременный спутник настоящего йоркширского пудинга (или наоборот?) уже поставлен в духовку, надо

√ насыпать в миску стакан муки, смешать ее с 1/2 ч. ложки соли, разбить в муку 1 крупное яйцо и замешивать ложкой по кругу, подливая молоко с пивом — всего около 1,5 стаканов. Жидкое тесто оставить минут на 40, добавить 2 ст. ложки холодной воды и вылить тесто в смазанную жиром глубокую форму. Удобнее всего растопить жир в самой форме. Поставить в

духовку к ростбифу — они должны быть готовы одновременно. Раньше, когда мясо запекали на решетке, форму (противень) с пудингом ставили под него, чтобы сок капал в тесто…

***

«Мало ли какие мечты нагонит кружка черного густого пива, проколотого молнией коньяка?» (В. Набоков, «Картофельный эльф» («Возвращение Чорба»).

Пиво, чтобы запивать десерт? Нашему человеку пока еще это непривычно, хотя некоторые сладкоежки интуитивно употребляют пиво с мороженым. Но существуют сорта овсяного и пшеничного пива, которые подают с известным десертом тирамису.

Есть «шоколадные» сорта пива и даже «эспрессо-стауты» — понятно, что к шоколадным и кофейным десертам. Большой вопрос, должно ли пиво быть при этом слаще десерта, по аналогии с вином, или наоборот?

Темное пиво можно добавлять в шоколадное тесто — оно получится более легким. Вот и использование пива непосредственно для десерта, который можно также запивать пивом!

√ Шоколадный кекс

Растереть 200–250 г сливочного масла с 4 ст. ложками какао, 1,5 стакана сахара и 1 стаканом пива. Добавить 4 взбитых яйца, изюм и ванилин, муку — 2 стакана или более, чтобы получилось тесто густоты сметаны. Вылить в смазанную или выстеленную бумагой для выпечки форму и выпекать при умеренной температуре около часа. Вообще в кексовое тесто жидкость почти не добавляют, но пиво поможет тесту хорошо подняться.

Но наши бармены выходят из затруднений с десертами проще: предлагают смешивать темные сорта пива с «эспрессо», «капуччино», кофейными и шоколадными ликерами… И сам десерт отходит на второй план.

***

Вы никогда не задумывались о том, что пиво тоже можно просто разбавлять (не о водке речь!)? Пиво пополам с молоком, сливками или нежирной сметаной — пропорции бывают и другие, — весьма полезно как общеукрепляющее средство, после тяжелой болезни, а кроме того, для возбуждения аппетита, поскольку не все одержимы желанием похудеть. Более того, стакан-другой такого пива по сытности может заменить, например, ужин. Разбавляют пиво в первую очередь те, кто оценил его пользу, но кому не нравится вкус, горечь, и ничего противоестественного в этом нет… Правда, смешение сметаны с пивом противоречит истинной сути и пива, и сметаны, да еще

соединятся разные виды брожения… Предпочтительней все же сливки…

Не все признают добавки к пиву, возможно, потому, что пиво при этом приходится перемешивать, а знатоки против этого возражают; по этой же причине не следует доливать стакан с пивом.

Некоторые любят подогретое пиво, но любители считают, что пиво теряет вкус и аромат при температуре свыше 10*С.

Писатель Дж. Хэрриот между тем делится рецептом горячего йоркширского рождественского пунша

√ Пивной пунш

1,5 литра крепкого темного эля подогреть, размешав в нем 1/2 стакана коричневого сахара, 1 ч. ложку молотого имбиря и по 1/2 ч. ложки молотой гвоздики и корицы, можно добавить мускатный орех. Влить 3 стакана рома. В большую чашу для пунша положить мякоть трех печеных яблок и смешать с горячим пуншем. Это очень серьезный напиток!

Вот еще один способ интересно подать пиво:

√ Пиво с сухариками и лимоном

Насушить ржаных сухариков (например, взять «Рижский» или «Бородинский» хлеб). Выложить в миску, влить 3 бутылки крепкого темного пива, добавить 1–1,5 стакана сахара, сок и цедру 2 лимонов, 2 ст. ложки рома. Через 20 мин. пиво разлить по кружкам, а размоченными сухариками закусывать!

Вариант: не выжимать сок из лимонов, а мелко их нарезать. Такая смесь должна постоять дольше — около часа.

***

Можно сколько угодно рассуждать о пользе вина и пива, но приходится принимать во внимание, что имеем дело мы не с желанными, облюбованными и выбранными напитками, а с тем, что удалось купить.

«П а р а т о в. Да ты что пил-то больше, какое вино?

Р о б и н з о н. Кто ж это знает? Химик я, что ли! Ни один аптекарь не разберет.

П а р а т о в. Да что на бутылке-то, какой этикет?

Р о б и н з о н. На бутылке-то «бургонское»[19], а в бутылке-то «киндер-бальзам»[20] какой-то. Не пройдет мне даром эта специя, уж я чувствую.

В о ж е в а т о в. Это случается: как делают вино, так переложат лишнее что-нибудь против пропорции. …Мухоморов не переложили ли?» (А. Н. Островский, «Бесприданница»).

Вина всегда подделывали безобразно. Вот такую технологию, применяемую с некоторыми изменениями и сегодня, описывает М. Е. Салтыков-Щедрин: «Процесс выделки изумительно простой.

В основание каждого сорта вина берется подлинная бочка из-под подлинного вина. В эту подлинную бочку наливаются, в определенной пропорции, астраханский чихирь и вода. … Когда разбавленный чихирь провоняет от бочки надлежащим запахом, тогда приступают к сдабриванию его. На бочку вливается ведро спирта, и затем, смотря по свойству выделываемого вина: на мадеру — столько-то патоки, на малагу — дегтя, на рейнвейн — сахарного свинца и т. д… Эту смесь мешают до тех пор, пока не сделается однородною, и потом закупоривают» («Современная идиллия»).

Но это не все! Для оптовой продажи поддельного вина использовались мошеннические схемы, которым позавидовали бы и сегодняшние аферисты!

Избранному покупателю предлагали дешево бутылок 200 хорошего вина из «придворных погребов», якобы они были отпущены на парадный обед и не израсходованы, поэтому их продавали официанты… Иногда ссылались на распродажу с таможни конфиската. На пробу предлагалось отличное вино! Клиент созревал, ему доставляли всю партию, а там… «…фуксин, жженый сахар, слегка заправленные плохим лафитом или кагором для запаха. Месиво, гнуснейшее и на вкус, и весьма мрачное желудочными последствиями» (А. В. Амфитеатров, «Питерские контрабандистки»).

Отсюда вывод: не гнаться за дешевизной.

Фальсифицируя вино, разбавляют виноградное — дешевыми плодово-ягодными винами; кислые разбавляют водой, подмешивая спирт и сахарозаменители (а вы думали, натуральный сахар?). В ход идут такие достижения химии, какие и не снились «виноделам» во времена Салтыкова-Щедрина, Амфитеатрова и Островского! Используют красители вплоть до откровенно ядовитого фуксина, глицерин, консерванты, ароматизаторы (сложные эфиры)…

Как определить грубую **подделку**? Налить в маленький пузырек, заткнуть пальцем горлышко и опустить в шарокий стакан с водой; убрать палец, — вино не смешалось с водой, значит, оно натуральное, хотя в нем могут быть добавки более дешевого вина! Если вино стало вытекать и опускаться на дно — оно поддельное, и не вино вовсе…

Можно приблизительно ориентироваться по цене, — натуральное вино не может стоить дешево (как и хорошая водка). Но, к сожалению, подделки дорогих вин тоже нередки. И ценовой уровень — еще не гарантия качества. Если же вам повезло и вы нашли местечко, где можно не остарегаться заведомых подделок, то выбирайте вино по карману. Учитывайте, что стоимость вина

зависит не только от марки, сорта, времени выдержки, но и от года урожая, погодных условий…

Можно проверить и по формуле штрих-кода!

Пиво фальсифицировать трудней, и случается это реже, чем с вином. Чаще его просто разводят водой, добавляют что-нибудь «для вкуса» или пенообразователь, вроде стирального порошка (это не шутка!). Но любителей пива подстерегает другая неприятность: вместо настоящего пива можно попить пойло с консервантами, «закрепленное» спиртом. Здоровья от этого не прибавится.

А еще пиво можно проверить…уксусной эссенцией: капать ее в пиво, пока не перестанет выпадать осадок. Отстоявшуюся жидкость попробовать на вкус — если горечи нет, то пиво качественное (уксус осаждает хмель!). Если горечь осталась, то в пиво добавлены посторонние горькие вещества!

Чтобы не заканчивать главу на такой грустной ноте, в заключение сформулируем простые, но редко соблюдаемые правила.

Надо различать **два вида запивания: запивание крепких напитков, предваряющее закуску, и запивание еды.**

То, Что положено Закусывать, можно и Запить, и Закусить.

То, Чем положено Запивать — вино и пиво — не следует Закусывать!

Запивать и разбавлять крепкие напитки надо достаточным количеством жидкости.

Выбирая сочетания вина, пива и еды, руководствоваться собственным вкусом, не игнорируя, однако, и советы знатоков.

Глава 11. Закуски символические и легкомысленные

«Закуска градус крадет!» «Карманные» закуски — компактность, удобство, доступность. От сухариков к домашним чипсам. Чем намазать бутерброд… Масляные смеси, паста, икра, форшмак, паштеты… …И что положить сверху. Бутербродные правила и Таблица сочетания продуктов.

> *«Волков подошел к шкафу, поколдовал внутри и через секунду уже держал в одной руке рюмку, а в другой — кусок детского мыла «Теремок». Произнеся тост в честь женского дня, он опрокинул рюмку, занюхал «Теремком» и убрал наборчик в шкаф».*
>
> *А. Кивинов, «Чарующие сны»*
>
> *«…а к лафитничку — бутербродик: черный хлеб с маслом вроде маргарина и тремя плоскодонными килечками. Иногда — кружочек репчатого лука или крошево зеленого».*
>
> *А. Левинтов, «Жратва. Социально-поваренная книга».*

Неискушенный читатель удивится: что за символизм можно найти в закуске — предмете обыденном и прозаическом! У В. Даля символ — это изображение, сделанное чертами, знаками с переносным, иносказательным, символическим значением… Греки подразумевали под символом всякий вещественный знак, имевший условное, тайное значение для определенной группы лиц.

При осведомленности, достигнутой к этой главе, у читателя уже не возникает сомнений в исключительно русском характере **главной символической закуски**. А вся-то она состоит в … манере **не закусывать, а занюхивать выпитое**, преимущественно водку. Ведь когда мы закусываем, то одновременно и занюхиваем. Язык чувствует основные оттенки вкуса; с помощью обоняния мы можем быстрей и точней распознать еду, чем на вкус. Любой бывалый пьяница объяснит, что после того, как выпил, надо сразу заглушить запах спирта, чтобы выпитое не попросилось обратно… И любой бывалый (и горький!) пьяница скажет, что «закуска градус крадет!». Именно поэтому распространен обычай (хотя

похвальным его не назовешь) не закусывать после первой рюмки! Оставим в стороне такие символические закуски как чистый мат и «курятина», то есть никотин.

У закуски двоякий смысл, и закусывающие преследуют разные сиюминутные цели: подчеркнуть вкус выпитого и взаимообразно самой закуски; получить двойное удовольствие. Или поскорей перебить вкус, запах, а что касается отдаленных последствий — предотвратить быстрое и более тяжелое опьянение и даже похмелье. Поэтому те, кто закусывает символически, либо находятся в крайне стесненных обстоятельствах, либо стремятся скорей достигнуть результата (попросту «окосеть»), игнорируя процесс!

Подобный символизм присущ только российскому питейному поведению — это совсем не то, что пить вовсе без закуски! Во всем мире умеют пить, не закусывая (правда, не злоупотребляют этим). Но чтобы приучиться занюхивать, надо иметь национальным напитком именно водку, да еще не в лучшем ее воплощении — перехватывающей дух сивухе.

«Казимир Станиставович стал пить водку без закуски, давил ее во рту, прежде чем проглотить, а проглотив, стискивал зубы и как будто с отвращением нюхал черный хлеб» (И. А. Бунин, «Казимир Станиставович»).

Не вызывает сомнения, что именно кабак породил закусочный символизм — занюхивание водки вместо самого немудреного куска огурца или корки хлеба. Занюхать, а не закусить, или сначала вдумчиво занюхать, а после зажевать чем-либо, — такая манера стала олицетворять даже некий артистизм и лихость!

Конечно, подобное питие категорически нельзя рекомендовать, но кто не оказывался в ситуации полного отсутствия съестного… Вот кто никогда не сталкивался с такими обстоятельствами, тот пусть наберет в полу или в подол камней и швыряет в вашего автора!

Первенство держат чеснок и копченая рыба — и по забористости запаха, и по стойкости его. Хлеб, хлебная корка прекрасно подходит для занюхивания, но… ею рукав не натрешь! Ее по крайней мере надо таскать в кармане.

При чем здесь рукав? Широко известна байка, которую каждый рассказчик объявляет «своими глазами» виденной. Как в магазине советских времен подходит к прилавку обшарпанный гражданин самого неблагонадежного вида. А на прилавке в лотке в пределах досягаемости выставлена копченая рыба. Гражданин осторожно вытягивает за хвост скрученную и ржавую, как арматура, ставридку, но не прячет ее и не пытается скрыться.

Отнюдь! Ставридкой он возит и стучит по рваному телогреечному рукаву, после чего бережно возвращает рыбешку на место… На ближайшие пару-тройку дней символической закуской он обеспечен! Занюхивание просто рукавом означает и называется «закусывать мануфактурой».

Неплохо подходит апельсинная или лимонная корочка, только не слишком занюханная, то есть завалявшаяся… А уж если сам лимон или вообще любой цитрус с его мощным букетом эфирных масел! Знатоки упоминают спичечный коробок. Только он должен быть по возможности свежим, новым, а не затасканным по карманам. Действительно, используют и мыло душистое, и освежители воздуха со сладкими и «съедобными» ароматами…

Как правильно занюхать? Выдохнуть, разом выпить водку (максимум 100 граммов!), сильно втянуть запах того продукта или предмета, которым вы располагаете; резко выдохнуть. Желательно пожевать этот же продукт — по возможности; предметы положить в карман до следующего раза.

«Оба выпили. Офицер потряс головой и, обмакнув огурец в солонку, откусил половину, а Щеголихин осторожно, почти нежно, отломил от черного хлеба кусок корки, поднес его к одной ноздре, потом к другой, понюхал обеими ноздрями и положил обратно» (Н. Д. Телешов, «Между двух берегов»).

На этом следует закончить рассказ о символической закуске, поскольку практикующим пьющим людям стоит от нее немедленно отказаться.

***

В этой главе речь идет не о вовсе забубенных пьяницах, которые способны пить что угодно в любой обстановке — у них утрачены избирательность, критичность и чувство меры. Им ничего другого не остается, как, поддернув натертые чесноком рукава, идти сдаваться наркологам…

Две небольшие цитаты обозначают противоположных представителей того типа пьяниц, о которых стоит поговорить особо, потому что с закуской у них особые отношения.

«Макушкин из соседней деревни действительно всю жизнь таскал в кармане пузырек с какой-то дрянью и пил из него время от времени. Отхлебывал через каждые полчаса»(В. Солоухин, «Поминки»).

«…Я тут взял немного на всякий случай, — молодой раскрыл портфель и достал из него коньячную фляжку с прозрачной жидкостью. — Спирт вот, яблоки…» (С. Каледин, «Смиренное кладбище»).

Есть категория Людей, Которые Носят с Собой Фляжку. Это могут быть умеренно пьющие люди, с ежедневной нормой в один-

полтора стакана крепкого напитка. Просто они неуверенно чувствуют себя, если под рукой нет спиртного. А фляжка с ее нежно-выпуклой формой так уютно приникает к телу… Способ выпивки не самый предпочтительный, но для застенчивых и мнительных пьяниц, возможно, лучший. Некоторые из них боятся, что им может вдруг стать плохо; некоторые не хотят заходить лишний раз в бар или в буфет. Только не надо говорить: ну и хорошо, меньше выпьют. Не выпьют они меньше.

Насколько далеко зашел процесс, можно обычно судить по содержимому фляжки, ее объему и частоте прикладываний.

Посоветовать таким людям можно одно — озаботиться элементарной **«карманной» закуской**. Плоский пластиковый контейнер или пакетик с бутербродом не займут много места в кармане или портфеле, а прикладываться будете реже, выпьете почти по правилам, не травмируете желудок; от вас, наконец, не будет резко пахнуть спиртным. К тому же наличие какого-никакого съестного создаст и требовательность к обстановке. Скажем, в туалетной кабинке нетрудно отхлебнуть из горлышка, но закусывать будет противно…

Даже то обстоятельство, что вы часто жуете, можно будет объяснить язвой желудка, диабетом (берегитесь: это может оказаться недалеко от истины!) или тем, что бросили курить… Шила в мешке не утаишь, но какое-то время вам удастся «сохранить лицо».

А. Макаревич считает, что водку можно пить под что угодно, кроме разве что варенья и мороженого («Занимательная наркология»). Можно пить и под символическую закуску — «под рукав». Но пить «под» и закусывать — это разные вещи!

Иметь с собой «под что выпить» рекомендуется и тем, кто не носит фляжки, но склонен употребить бутылочку в укромном городском уголке или «на природе», в небольшой компании… Да, некрасиво. Но речь идет о реалиях нашей жизни, где далеко не у всех найдутся деньги на заведение с питьем и закуской, а если найдутся деньги, то на всех желающих не хватит таких уютных местечек. Между тем существует даже выражение «раздавить баклажку» — то есть выпить если не из фляжки, то непосредственно из посуды, обычно рядом с местом покупки.

Подобно тому, как выпивка с тостами походит на симпозиум (фольклор!), то с закуской пусть она будет похожа на пикник!

Бывают обстоятельства, когда закуску из дома взять можно, а привести с собой домой приятелей — значит, нарваться на нерадушный прием…

***

Легкомысленные закуски — то, что не очень соответствует

водке и вообще крепким нипиткам; их только условно можно назвать едой. Пусть вас не вводит в заблуждение, что некоторые из них, более основательные, подаются и за столом. Как правило, в застолье они сопровождают водку, предшествуя **основной еде**! Но они все же лучше, чем ничего. Их преимущества: **компактность, удобство, доступность**.

Переходя к **легкомысленным**, в том числе **«карманным»** закускам, надо сразу предостеречь! Совершенно непригодны в таком качестве и вообще-то малопригодные для еды снеки, готовые чипсы, сухарики, собачий и кошачий корм (ничего смешного, некоторые употребляют!) и т. п. Снеки — фасованные закуски к пиву — типичный и наихудший вариант фаст-фуда, да и прочее небезобидно. Некоторые пытаются дома облагородить весь этот сухой корм, разогревая-обжаривая его на сковородке — занятие пустое и неблагодарное! Ароматические вещества, консерванты, пектины, соли и кислоты, сахар, — все это в сочетании со спиртным снижает защитные свойства слизистой оболочки желудка, поэтому может и стошнить. Пахучий фаст-фуд можно рекомендовать разве что как закуску символическую, то есть для занюхивания. Но зачем тратить деньги на это, когда можно бесплатно занюхать и рукавом…

В числе легкомысленных закусок нежелательны продукты с очень резким запахом (правда, запах чеснока и острого сыра можно нейтрализовать, пожевав орешки, щепотку зеленого чая…) или, например, конфетки. Сладости с алкоголем — сочетание небезобидное. Не стоит и пить соки, сколько бы раз на них ни было написано: «натуральный»; лучше уж обычная или минеральная вода. Годятся сухофрукты — финики, курага, чернослив, изюм и более редкие вяленые бананы или дыни… Свежие фрукты, как и овощи, лучше дополнить более сытными продуктами.

Людям, постоянно пребывающим в цейтноте, так хочется иногда расслабиться, уйти от мучительного напряжения и не ощущать мелькания минут, часов… Спиртное дает нам обманчивое чувство «растянутости» и «незаметности» времени.

Алкоголь имеет нехорошее свойство: он пожирает время. Конечно, время, потраченное на приготовление еды, не может считаться пропавшим. Но чтобы не усугублять потери, в этой книге почти не приводятся рецепты сложных закусок. И в этой, и в других главах речь пойдет о еде простой, а если потребуется побольше времени, значит, вы его сбережете потом!

Как и в последующих главах, сравнительно небольшое количество рецептов компенсируется и уравновешивается

подробностью изложения и раскрытием основных принципов приготовления. Значит, вам легко будет нафантазировать нечто подобное из имеющихся в вашем распоряжении продуктов…

Итак, познакомимся с легкомысленными закусками, среди которых:

— сухарики, домашние чипсы, орешки, сухофрукты…

— бутерброды, гренки, тартинки, сандвичи — и то, что на них намазывают:

— масло, пасты, форшмаки, икра…

***

Каких-нибудь лет тридцать назад мешочек с сухариками непременно был на каждой кухне. Хозяйки нерадивые просто собирали засохший хлеб; а рачительные наши бабушки и прабабушки резали черствый хлеб кубиками и подсушивали-румянили в духовке.

Что-что, а обыкновенные безвредные и даже полезные сухарики легче всего изготовить дома, и с таким запасом, какой позволит за раз высушить ваша духовка!

Пакетик с сухариками всегда можно и нужно взять с собой, выходя из дому. Они — диетический продукт, который хорошо воспринимается желудком. Простые белые сухарики, например, хорошо помогут от изжоги. Румяные, душистые, слегка присоленные пригодятся и для легкого перекуса, и в качестве закуски.

То, что мы называем в обиходе сухариками, более правильно будет назвать гренками-сухариками. Именно их имеют в виду кулинары, указывая в рецептах как гарнир к гороховому, например, супу. Но есть и другая разновидность гренок — их не сушат в духовке, а обжаривают на сковороде в масле, обычно смачивая перед жаркой в яйце или омлетной смеси…

√ Сухарики домашние

Черствый хлеб нарезать небольшими кубиками, брусочками или ломтиками, разложить на сухом противне не очень толстым слоем или рядами, подсушить в духовке при 150–170*С до зарумянивания. За время подсушивания пару раз перемешать, если сухарей много. Хранить в плотно закрытой коробке или, лучше всего, в тканевом мешочке, где они не приобретут затхлый запах.

√ Сухарики домашние с чесноком

Обжарить на сковородке небольшие кусочки ржаного хлеба (белый не годится) в небольшом количестве масла до зарумянивания, натереть чесноком и посолить. Если чеснок применить до обжаривания, то он может потерять аромат, передав его маслу.

√ Сухарики-чипсы

— они представляют собой нечто среднее между чипсами и сухариками!

Тонкие ломти свежего хлеба (можно круглую буханку резать по горизонтали, как пласты для торта), раскатать, сплющить скалкой, сложить стопкой и разрезать на небольшие кусочки. Можно раскатанные пласты слегка смазать оливковым маслом. Посолить, подсушить в духовке как обычно.

√ Сухарики-чипсы — 2

Готовый лаваш или другие пресные лепешки разрезать на квадратики, смазать растительным маслом с растертым чесноком, посыпать солью и мелко нарезанной зеленью, подсушить в духовке до зарумянивания (несколько минут) на листе фольги.

Сухарики, а также сушки и сухие баранки можно употребить и как «стационарную», и даже горячую закуску (см. главу о быстрых закусках).

√ Если любые сухарики перед подсушиванием в духовке сбрызнуть соленой водой или молоком, они будут более рассыпчатыми.

А вот классические домашние гренки:

√ Домашние гренки

15–20 ломтиков батона смачивать в омлетной смеси из 3 яиц, взбитых с 1/2 стакана молока, со щепоткой соли и сахара, выкладывать на разогретую сковороду со сливочным или растительным маслом и обжаривать до зарумянивания.

***

Приготовление домашних чипсов, как и сухариков, сводится к подсушиванию в духовке или жарению в масле, чаще во фритюре. Разумеется, предпочтительней их приготовить без жира, хотя некоторым обезжиренные чипсы кажутся не такими вкусными. Но есть разные способы! И даже жареные домашние чипсы несравненно лучше изготовленных доблестной пищевой, а по сути химической промышленностью.

√ Домашние картофельные чипсы (в духовке)

Картошку нарезать тоненькими кружочками, промыть, обсушить, уложить в один слой на фольгу или бумагу для выпечки), подсолить, сбрызнуть растительным маслом. Запекать в духовке при 180–20 °С, пока не начнут заворачиваться краешки ломтиков. Если любите более сухие и хрустящие, надо подержать подольше.

Маслом можно не сбрызгивать, а перемешать картошку в миске с 1–2 чайными ложками растительного масла. Масла должно быть мало, — если оно соберется на дне миски, значит, вы переборщили!

√ Домашние картофельные чипсы (жареные)

Картошку настрогать на терке-шинковке тонкими пластинками или нарезать кружочками толщиной 2–5 мм. Некоторые предпочитают ровные, красивые картофелины даже не чистить, а только хорошо промыть щеткой. Затем промыть ломтики водой, обязательно обсушить на салфетке. Опускать понемногу в кипящее масло. Слой масла должен быть не менее 3 см. Обжарить минут 5–6 и выложить опять же на салфетку, чтобы стек лишний жир. Удобно пользоваться сеточкой. Если не выкладывать на салфетку, остывший жир впитается в картошку — будет невкусно! Посолить по вкусу.

√ Оригинальные чипсы-драники

Натереть картофель на мелкой терке, лучше всего на терке для корейских салатов, чтобы получилось вроде вермишели. Отжать (сок использовать как добавку в другое блюдо), опустить в холодную воду с лимонной кислотой. Подкисленная и промытая картошка не превратится в пюре и не потемнеет. На 3–4 средних картофелины взять 1–2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу. Смешать картошку с маслом, солью и пряностями, выложить тонким слоем на противень (не забудьте про бумагу для выпечки!), запекать в духовке при 170–18 °С до зарумянивания, за это время пару раз перемешать. Можно выкладывать и отдельными небольшими горками.

√ Самые экономичные чипсы

«Проще и экзотичней — картофельная шелуха. В России, несмотря на бедность, мы до нее не опускались, а здесь пожалуйста — без всякого стеснения подают такое блюдо в лучших ресторанах. … Почистить тщательно вымытую картошку, бросить шелуху в кипящее масло. Минут через пять достать, обсушить на бумажном полотенце, посолить и есть, с чем придет в голову» (П. Вайль и А. Генис, «Русская кухня в изгнании»).

Секрет еще в том, что шелуху надо срезать красиво и аккуратно, тоненькой спиралью, а не грубыми толстыми «очистками». Сама картошка должна быть ровная, без «глазков» и проростков.

√ Самые эффектные чипсы

Можно не останавливаться на снятии кожуры, а продолжать срезать с картошки стружку за стружкой — чем длиннее, тем эффектнее! Чтобы не разламывались, можно перевязать ниточкой, подержать в холодной воде, потом обсушить и опускать в разогретое масло. Посолить, посыпать паприкой, измельченным чесноком уже в готовом виде.

Чипсы можно приготовить и из других овощей.

√ Чипсы из свеклы

Несколько небольших свеколок сварить в кожуре, очистить и нарезать тонкими кружочками. Разложить в один ряд на противень, застеленный бумагой для выпечки, подсушить в духовке при 18 °С, пока не начнут хрустеть. Посолить можно уже готовые, но пока не остыли. Хорошо бы приправить их молотым тмином, потому что свекла довольно приторна.

√ Чипсы луковые

Крупные луковицы нарезать кольцами, обмакнуть в яичную смесь с молоком (на 1 яйцо — 3 ст. ложки молока) и обвалять в панировочных сухарях. На противень выложить рядами лук, запекать при 18 °С около получаса, за это время один раз осторожно перемешать. Посолить и поперчить.

√ Чипсы из цуккини (кабачков, баклажанов)

Тонкие кружочки или ломтики овощей обмакнуть в маринад из 100–150 г растительного масла, сока одного лимона, соли, перца черного и красного, укропа сухого или мелко нарезанного свежего (что хуже), или щепотки семян укропа, тмина. Выложить в один слой на противень (выстеленный бумагой для выпечки), не перекрывая ряды. Запекать-подсушивать при 150–170*С минут 15–20 до зарумянивания.

Вот еще более простые способы приготовить сушено-вяленые овощи, которые не менее вкусны, чем чипсы, но гораздо полезней. Такой закуской можно даже с детьми поделиться… Автор с благодарностью позаимствовал рецепты у Владимира Рэмовича Цыплера, который написал книжку об экстремальной кулинарии.

√ Морковь вяленая

Морковку хорошо помыть, поскоблить и натереть на крупной терке. Нож для овощей, нарезающий тонкими ленточками, не годится. Можно натереть на терке для корейских салатов, но морковь получится другого вкуса. Выложить морковь на противень тонким слоем и сушить в духовке, время от времени перемешивая, можно в несколько приемов.

√ Капуста сушеная

Кочан капусты зачистить, то есть снять верхние листья. Разрезать поперек по горизонтали, верхнюю часть разделить на листья-чашечки. Остатки кочана мелко нашинковать и разложить в чашечки. Поместить на противень и сушить до готовности. Посолить по вкусу.

Можно приготовить и необычные чипсы: крахмалистые бананы обжариваются ничуть не хуже картошки!

√ Банановые чипсы

Твердые бананы нарезать очень тонкими кружочками, можно на терке-шинковке, опускать в кипящее масло — фритюр. Через 2–3 минуты выложить на салфетку, подсушить, посолить.

Засушить в виде чипсов можно даже сочные фрукты (хурму, ананас, яблоки и т. д.): надо нарезать их тонкими кружочками, обмакнуть в густой сахарный сироп или смазать медом и сушить на противне в духовке. Только сушатся они почти как меренги — часа 2,5–3 при низкой температуре — 100–11 °С. Сладкие чипсы в качестве закуски пикантно сочетаются, например, с сыром, с ветчиной.

Для тех, кто любит чипсы кукурузные, тоже есть домашний вариант.

√ Чипсы по мотивам мексиканской кукурузной лепешки

Кукурузную муку заварить кипятком, подливая понемногу, чтобы мука осталась рассыпчатой. Дать остыть. Добавить пшеничную муку, соль, паприку, зелень, немного острого красного перца, немного растительного масла и вымесить плотное, довольно сухое тесто. Руки тоже смазывать растительным маслом. Раскатать тесто частями на круглые тонкие лепешки, сложить их стопкой и разрезать на треугольники. Жарить в достаточном количестве масла и выложить на салфетку, чтобы стек лишний жир. Пропорции кукурузной и пшеничной муки: 3–4 к 1. Остальное — по ощущению и вкусу.

Семена кунжута обычно используют для посыпания выпечки, реже для панировки. Но с ними, как и с толчеными, например, орехами или кокосовой стружкой, можно приготовить пикантные и полезные… чипсы. Количество продуктов указано минимальное, но лучше приготовить сразу побольше.

√ Чипсы-печенье

Белок со щепоткой соли и чуточкой лимонного сока взбить в пену, понемногу всыпать 1 ст. ложку сахара. 1 ст. ложку с горкой муки смешать с неполной столовой ложкой растопленного сливочного масла. К белку подмешать муку с маслом, всыпать 4–5 ст. ложек кунжута, вымесить. Выкладывать ложкой понемногу на лист с бумагой для выпечки, прижимать, чтобы получились тонкие лепешки. Выпекать при 180–20 °С около 8–10 минут. Не дожидайтесь, пока потемнеют! Лучше снять одну и попробовать. Иногда кунжутные семена предварительно поджаривают на сухой сковородке, но это не обязательно.

√ Если захотите кунжут заменить орехами, запомните: орехи не должны быть размолоты в порошок!

Кто приступает впервые к жарению во фритюре или просто в большом количестве масла, помните: основная ошибка новичков — масло недогретое, недостаточно раскаленное. Продукт, прожареный в недостаточно горячем масле, впитает его столько, что излишки масла вы не удалите никаким способом, хоть

изведете пачку салфеток.

√ Как проверить температуру масла? Опустить в него кубик (небольшую корочку хлеба). Если зарумянится практически сразу — можно опускаить продукты. Другой способ: опустить в раскаленное масло деревянную палочку или черенок деревянной ложки, — появятся пузырьки, значит, можно опускать продукты.

√ Для фритюра требуется много масла — не менее 1 литра. Зато его можно использовать неоднократно: после двух-трех жарок оно даже становится лучше. Но неделями жарить в одном и том же жире все же не надо. Применяют обычно растительное масло или свиной жир, смешанные виды жира. Перед жаркой масло желательно немного посолить, а вот продукты перед жаркой солить не надо.

√ Любые жареные чипсы нужно посыпать солью, паприкой или другими пряностями по выбору уже после приготовления. Для равномерности и быстроты чипсы, соль и пряности надо высыпать в кастрюлю или пакет, закрыть и энергично потрясти.

Правильно приготовленные — то есть хорошо прожаренные или просушенные, — чипсы можно долго хранить в плотно закрытых коробках. Пакеты и мешочки не годятся.

Похрустеть можно и…

√ поп-корном из нута воздушным

Стакан нута (турецкого горошка) замочить в холодной воде на ночь. Отварить без соли до готовности, но не разваривать! (Впрочем, нут нелегко разварить!). Слить воду, обсушить горох, перемешать с солью и специями. Высыпать на противень и сушить в духовке при 18 °С 35–45 минут.

Самостоятельно можно приготовить

√ соленые орешки (арахис)

500 г арахиса очистить, залить кипятком и снять кожицу (она легко удаляется при перетирании руками). 1 стакан воды довести до кипения с 2 ст. ложками соли, можно добавить огуречный рассол. Залить арахис на полчаса, затем обсушить на бумаге или полотенце, рассыпать по противню и поставить в духовку при 180–20 °С на полчаса. Во время жарки помешивать для равномерности. Можно вместо духовки прогревать арахис в тяжелой чугунной сковородке — жарить, как семечки, при помешивании.

√ соленый миндаль — другой способ приготовления

Нужное количество миндаля — сколько поместится нетолстым слоем на сковородке — обдать кипятком, дать остыть и снять кожицу. Обсушенный миндаль высыпать на горячую сковородку с тонким слоем растительного масла и обжаривать, помешивая, до равномерного подрумянивания (несильного!).

Выловить шумовкой на бумажные салфетки, чтобы убрать лишний жир. Посолить, пока горячий.

Использовать для любого вида чипсов и прочих изделий микроволновку автор не советует принципиально! На сегодняшний день СВЧ-печи не считаются безобидными — не зря они запрещены в детских учреждениях во всем мире.

***

От самых легкомысленных закусок следует перейти к более серьезным.

Наиболее полноценные и распространенные из них, конечно, **бутерброды**, хотя у нас они не только хлеб с маслом, а великое множество продуктов, которые мы употребляем на хлебе с маслом или вместо масла…

На Руси довольно долго, почти до XVI века, большие ломти хлеба заменяли тарелки — на них было принято класть куски мяса, рыбы, птицы и т. д. Затем эти хлебные «тарелки» съедались, лишь в богатых домах их раздавали нищим или выбрасывали собакам. Это были русские предшественники бутербродов.

В России настоящие бутерброды распространились во второй половине XIX века, с появлением буфетов, и именно в качестве небольшой закуски у стойки, накоротке, почти на ходу…

Выбирая бутерброды как закуску, предпочтение следует отдавать ценным продуктам — ценным с точки зрения пьющего человека по способности перебивать вкус водки или сочетаться с ним, а также устранять нежелательные последствия. Не подходят для этой цели бутерброды сложные, которые надо есть с ножом и вилкой, и те, с которых будут падать компоненты. Ведь и в первоначальном смысле бутерброд — это кусок хлеба намазанный, а не тот, на который что-то положено…

Итак, все композиции с хлебом, какие только можно придумать, делятся на:

— бутерброды-«намазки» (или мазанки — есть деликатесная закуска «грибные мазанки»);

— моно-бутерброды, состоящие из одного продукта с хлебом (масло-паста не в счет!);

— любительские, или «хозяйские» (в смысле — любовно приготовленные) бутерброды, из двух и более продуктов, с одним или между двумя, а то и тремя кусками хлеба. Такой классификации вы нигде не найдете, а между тем в нее прекрасно вписываются все виды бутербродов, сандвичей, тартинок, тостов, канапе, гренок и прочего, что можно обобщенно и привычно называть просто бутербродами. Обычно бутерброды различают чуть ли не по внешнему виду или по разным хлебным основам, хотя различаются они именно добавлениями к хлебу,

«начинками».

Диетологи считают, что приемлемы лишь бутерброды в виде кружочков огурца на листе салата, либо помидора на огурце, либо редисок, завернутых в капустный лист, и т. д. Но «радости сыроедов» плохо подходят в качестве закусок, особенно для крепких напитков. Наиболее близка к таким бутербродам закуска, придуманная Николаем Вторым (о ней уже говорили): тонкий кружок лимона, присыпанный сахарной пудрой и молотым в пудру кофе (растворимого в те времена не было).

Впрочем, почти все вкусные смеси, приведенные далее, за исключением разве что тех, где много сливочного масла, подходят и для намазывания на половинки огурцов и помидоров, листья салата и пр. И даже для заправки овощных салатов! И все они без исключения за милую душу пойдут с горячей отварной картошечкой!.. Впрочем, не будем забегать вперед.

Итак, чем и как следует намазывать бутерброды?

Сливочное масло надо подержать при комнатной температуре, чтобы оно размягчилось и можно было его намазать на хлеб тонким слоем (закуска не должна быть слишком жирной!). К размягченному маслу легко подмешать горчицу, томат-пюре, тертый сыр, укроп и т. д.

Именно так готовят разнообразные **масляные пасты**. Их преимущество в том, что для измельчения продуктов не надо использовать миксер, мясорубку, блендер — достаточно ложки, вилки, изредка понадобится терка. Можно обойтись одной пастой на хлебе, а можно положить сверху ломтики других продуктов. Почти все пасты два-три дня могут храниться в холодильнике, так что можно их приготовить с некоторым запасом.

Нельзя рекомендовать замену настоящего сливочного масла маргарином или так называемым «мягким маслом». Из того, что известно на сегодняшний день об этих поделках-подделках-имитациях: внутрь их лучше не употреблять, особенно выпивающему человеку, чья печень и так испытывает повышенную нагрузку.

√ Если используется масло соленое, то досаливать надо осторожно: соль не растворяется в масле сразу.

√ Паста из масла с укропом

100 г сливочного масла (примерно две с половиной столовых ложки) посолить мелкой солью, растереть с 2 ст. ложками мелко нарезанного укропа и 1 ч. ложкой лимонного сока. Свежий укроп можно заменить сушеным, молотыми семенами укропа и/или тмина.

√ … с хреном

100 г сливочного масла растереть со щепоткой соли и 2–3 ч.

ложками готового хрена.

√ … с горчицей

100 г сливочного масла растереть с 1 ст. ложкой готовой горчицы. Если масло соленое, то досаливать не надо. Пасты с хреном и горчицей вкуснее с черным хлебом!

√ … с томатом

100 г сливочного масла растереть с 1 ст. ложкой томатной пасты или томатного пюре; кетчуп может оказаться жидковат. Соль и перец по вкусу.

√ … с паштетом

100 г сливочного масла растереть с 1 ч. ложкой горчицы и примерно половиной баночки готового печеночного или мясного паштета.

√ … с копченой рыбой

Рыбу горячего копчения (1 тушку) очистить от костей и кожи, размять вилкой и растереть с 3–4 ст. ложками сливочного масла. Посолить по вкусу.

√ … со шпротами

Банку шпрот (масло слить!) размять вилкой и растереть с 2–3 ст. ложками сливочного масла, соль и горчицу добавить по вкусу. Так же можно приготовить пасту из сардин. Косточки из рыбок извлекать не надо (хотя это иногда советуют), — в них много кальция!

√… с яйцами

3–4 вареных яйца размять вилкой, смешать со 100 г сливочного масла, посолить и поперчить, по желанию добавить мелко нарезанную зелень. Эта паста лучше всего сочетается с кильками или кусочками селедки.

√ Сырное масло

Сливочное масло растереть с натертым на мелкой терке сыром. Пропорции могут быть произвольными в зависимости от остроты и солености сыра: от 1 к 1 до 3 к 1.

√ Селедочное масло

С ним придется повозиться дольше, но оно всеми любимо!

Филе крупной селедки пропустить через мясорубку два раза (или через блендер), а потом протереть через сито. Для экономии иногда добавляют крутое яйцо. Не следует игнорировать протирание, потому что получится не масло, а другая закуска… Чтобы облегчить эту операцию, следует взять не слишком мелкое металлическое сито (но не дуршлаг!) и протирать толкушкой. Полученную массу смешать с размягченным сливочным маслом (200–250 г) таким образом: отделив часть масла, смешать его с селедочной массой, а потом растирать с остальным маслом. Хранить в холодильнике.

√ Селедочно-авокадная паста

Кто не хочет протирать селедку, может, так и быть, пропустить ее через мясорубку с мякотью 1 авокадо и растереть со сливочным маслом в объеме, равном очищенной авокадине.

Деликатесное креветочное масло своим нежным вкусом и ароматом не способно перебить вкус водки, но весьма полезно, как вы уже знаете, поэтому им можно закусить в сочетании с сыром и крутыми яйцами

√ Креветочное (оно же раковое) масло — 1

Соберите отходы, остающиеся после очистки креветок или раков — панцири, головы, лапки. Если их немного, заморозьте, плотно завернув. Когда соберется достаточное количество, подсушите их, крупные раздробите, растолките, чтобы быстрей готовились, и опустите в нагретое в глубокой сковороде (в сотейнике, в небольшой кастрюле с толстым дном) сливочное масло. На 2–3 стакана измельченной креветочной шелухи достаточно 150–200 г масла. При медленном прогревании масло постепено окрасится, то есть получится масляная вытяжка из панцирей. В сковороду влить горячую воду — 2–3 стакана, можно больше. Остудить и охладить в холодильнике. Снять застывшее масло. Подержать его при комнатной температуре для размягчения и растереть с таким же количеством размягченного сливочного масла и солью. Хранить в холодильнике.

Можно использовать просто масляную вытяжку — топленое масло, но оно хорошо как добавка в рыбные блюда, а на бутерброде не так вкусно… Рецепт, невзирая на его экономичность, отнюдь не относится к «советским», безотходным от безысходности: так готовили раковое масло и в XIX, и в начале XX века. А то, что вы купите в магазине, наверняка не масло, и ароматизировано оно искусственными добавками.

√ Креветочное (раковое) масло — 2

Панцири, головы, лапки и прочую шелуху-чепуху высыпать на лист фольги и подсушить до покраснения в духовке, время от времени перемешивая. Смолоть в порошок, просеять (очень желательно!) и смешать с размягченным сливочным маслом.

Иногда советуют упростить задачу и смешать-протереть просто сливочное масло с отварными креветками. Это, как вы догадались, не масло, а паста. Закуска приятная, но с менее выраженным вкусом и ароматом. Добавлять «для цвета» томатную пасту не надо — это общепитовский прием.

√ Количество продуктов указано в расчете примерно на 100 г сливочного масла, но целесообразно готовить сразу в три — пять раз больше.

Маслянистая, с ореховым привкусом мякоть авокадо очень

подходит для бутербродной пасты. Для этого пригодны спелые плоды, с потемневшей кожицей, мягкие. Более твердые зеленые надо нарезать тонкими ломтиками.

√ Паста из авокадо

Авокадо разрезать пополам вдоль, вынуть косточку и ложкой выскрести мякоть. Размять вилкой, посолить и поперчить по вкусу, можно добавить измельченный чеснок. Полить лимонным соком, иначе потемнеет (вкуса, правда, не потеряет).

√ Оливки, называемые также маслинами, для бутербродов лучше измельчить, чтобы не скатывались. Есть готовая паста из оливок с анчоусами — тапенада, но она довольно дорогая. Состоит из растертых оливок, анчоусов и каперсов (соленомаринованные бутоны средиземноморского кустарника) с добавлением черного перца, лимонного сока, хорошего оливкового масла и коньяка… Если есть только оливки (маслины), то можно приготовить

√ пасту из оливок

Оливки, они же маслины, очистить от косточек, мелко нарубить или пропустить через мясорубку, приправить по собственному вкусу, плотно уложить в банку, налив сверху чуточку растительного масла и использовать понемногу для бутербродов.

В тех местах, где на прилавках и в природе не водятся оливки с анчоусами, можно обойтись домашними соленьями. Соленые грибы и квашеную капусту, например, можно измельчить сами по себе или с луком, заправить капелькой растительного масла…

√ Квашеную капусту для использования в любом виде нельзя заранее заправлять растительным маслом! Она имеет обыкновение «дышать» и в масле может «задохнуться» и приобрести неприятный запах.

***

Творог со сливочным маслом — основа всеми любимой сладкой «сырковой массы». Но так же можно приготовить и пикантную закуску — **пасту творожную**.

√ Паста с творогом и чесноком

100 г сливочного масла растереть с пачкой творога, 5–6 раздавленными или просто мелко нарезанными зубчиками чеснока, соль добавить по вкусу. Эта паста должна немного постоять, чтобы пропитаться запахом чеснока.

Не менее удачны пасты на основе творога, без масла. При нейтральном вкусе творога его можно сочетать с чем угодно, а пасты получаются менее жирными — намазывать их можно толстым аппетитным слоем… Кроме того, пасты с творогом — весьма экономная закуска.

√ Паста из творога с луком

Пачку творога (250 г) размять вилкой и смешать с мелко нарезанным зеленым луком и густой сметаной — по 3 ст. ложки.

√… с томатом и майонезом

Пачку творога (250 г) размять вилкой и растереть с 2 ч. ложками томатной пасты и 1–2 ст. ложками майонеза, 5–6 измельченными зубчиками чеснока, посолить по вкусу. Можно добавить зелень, свежую или сушеную.

√… с рыбными консервами

Банку рыбных консервов натуральных или в томате (не в масле!) размять вилкой, посолить, поперчить, добавить такое же количество творога по объему, немного мелко нарезанного зеленого или репчатого лука. Можно приготовить и со шпротами, только творога взять примерно два объема и добавить по вкусу измельченный чеснок.

√… с тресковой печенью

Слить масло из банки тресковой печени, печень размять вилкой, смешать с пачкой творога (250 г), посолить, добавить лимонного сока по вкусу и немного масла из банки, чтобы получилась нужная консистенция.

√ Во все пасты из творога можно добавлять по вкусу размятую брынзу или тертый сыр. При этом не солить или солить умеренно!

√ Все пасты с чесноком становятся вкуснее, если постоят час-два в холодильнике.

***

Для смазывания тонким слоем очень подойдет просто густой **майонез** (желательно, конечно, домашний), **горчица, хрен**…

Майонез с добавками для бутербродов готовить еще проще, чем масляные пасты — достаточно перемешать! Но задача состоит не только в том, чтобы придать майонезу новый вкус, а чтобы его загустить.

√ Майонез на основе оливкового масла сильно густеет на холоде.

Иногда используется прием добавления не продукта к майонезу, а майонеза к продукту — заправка майонезом. Например, всем известны закуски: яйцо под майонезом, тертая морковь с чесноком и майонезом, тертый сыр с чесноком и майонезом и т. д. Яйцо можно размять вилкой, заправить майонезом и намазать на хлеб! То же — с измельченной морковкой, сыром, соленым огурцом…

К майонезу можно добавлять все то, что используется для приготовления пасты, и многое другое — зелень, томатную пасту, хрен, чеснок, фруктовое пюре. Пропуская через мясорубку

селедку, например, можно отделить немного и добавить в майонез.

√ Добавки могут составлять до 1/3 объема майонеза.

Чтобы не повторяться: подробнее о фантазиях на тему майонеза — в книге «Подружимся с едой, или Наставление всем, кто ест».

Свои наполнители-добавки имеют и хрен, и горчица.

√ Чтобы смягчить жгучесть горчицы, можно добавить в нее мякоть печеного яблока.

√ Чтобы загустить хрен, в него добавляют тертую морковь, свеклу и/или яблоко.

Хрен со сметаной для бутербродов не используется, и вообще домашний хрен хранится несколько часов. Зато вкус и качество домашнего хрена не сравнимы с готовым…

***

В рассуждении, что бы еще намазать на хлебушек, вспомним об… **икре**. Но не о той икре, которая бывает красная, черная, зернистая, паюсная — этот продукт сегодня малодоступен пьющему народу. Давно стала нам гораздо ближе «икра заморская — баклажанная», прославленная благодаря фильму «Иван Васильевич меняет профессию».

«…блюдо это наше, одесское, и готовить и есть его следует по-одесски — изобретательно, увлеченно, но без особого чувства меры и утонченности вкуса» (о баклажанной икре — Б. Бурда, «Мои статьи о кулинарии»).

Многих смущает домашнее приготовление икры из баклажан, кабачков, тыквы, потому что обычно овощи надо пропускать через мясорубку, блендер или мелко-намелко резать — то есть процесс представляется трудоемким. На самом деле

√ кабачки, баклажаны, тыкву достаточно очистить, нарезать довольно крупно, обжарить и потушить в глубокой сковороде, а затем просто размять толкушкой. Вариант: баклажаны, сладкий перец разрезать вдоль пополам и припустить на сковороде с толстым дном под крышкой; в этом случае мякоть баклажанная просто выскребается из кожуры ложкой, а перец можно легко очистить от кожицы. Резать помельче и обжаривать придется разве что морковь и лук. Помидоры всегда можно заменить томатной пастой или пюре.

√ Икра из кабачков или баклажанов

Мякоть баклажанов или кабачки (можно соединить то и другое) — около килограмма — размять толкушкой, смешать с 3–4 мелко нарезанными и луковицами и 2–3 натертыми на мелкой терке морковками. Лук и морковь обжарить отдельно с добавлением 3–4 ст. ложек томатного пюре Если томатной пасты,

то ее взять поменьше!). Заправить солью, мелко нарезанной зеленью и мелко нарезанным чесноком. Этот рецепт отличается от предлагаемого Б. Бурдой, но он попроще.

√ Если что-то готовите в духовке — обязательно поместите туда же на решетку то, что есть в доме: баклажаны, целиком или вдоль пополам разрезанные, сладкий перец, картошку, даже помидоры, яблоки, сливы в фольге. У вас будет запас готовых овощей для салатов, гарнира или овощной икры или пасты!

Запекли в духовке баклажаны — значит, сможете приобщиться к средиземноморской кухне, приготовив

√ «икру бедняка»

Остывшие баклажаны разрезать вдоль пополам, выскрести мякоть ложкой и измельчить, заправив солью, лимонным соком, оливковым маслом и чесноком, пропущенным через чеснокодавилку (хотя по правилам чеснок с оливковым маслом толкут в ступке, с добавлением базилика). Мелко нарезанную зелень добавить по выбору и вкусу.

√ Икра из хлеба, орехов и чеснока

3 головки чеснока очистить, пропустить через чеснокодавилку, растереть с солью и измельченными грецкими орехами (25–30 штук). Орехи можно поместить в пакет и измельчить скалкой или толкушкой, только пакет не должен быть бумажным или тканевым — впитается ореховое масло. Можно промолоть в кофемолке. Замоченный в воде белый хлеб (от 1/4 до 1/3 буханки) хорошо отжать, перемешать с чесноком и орехами, подливая понемногу растительное масло (до 2/3 стакана). Подкислить лимонным соком по вкусу.

√ Икра из лука с овощами

2 морковки натереть на терке, 6–7 луковиц, 1 сладкий перец, 3–4 помидора мелко нарезать, обжарить в растительном масле (2/3 стакана), потушить в этой же сковороде, добавив мелко раскрошенный белый хлеб без корки (несколько кусков), чтобы впиталась лишняя жидкость, которая не выпарилась. Посолить, поперчить и подкислить по вкусу. Кто любит, можно добавить паприку.

√ Икра из селедки

Филе крупной селедки, плавленый сырок, небольшой кусочек твердого сыра, 2–3 куска белого хлеба пропустить через мясорубку (блендер не годится!) именно в такой последовательности. Размачивать хлеб не надо, хотя обычно советуют. Перемешать и растереть с 2–3 ст. ложками размягченного сливочного масла. Поставить в холодильник на час-два.

Вы заметили, что все рецепты закусок с плавленными

сырками носят ностальгический характер? Есть еще довольно удачные рецепты имитации красной и даже черной икры, приготовленные с участием той же селедки или вообще килек… Но автор уже приводил их в книге «Подружимся с едой…».

√ Хлеба, конечно, можно положить и поменьше, можно было бы, казалось, и вовсе обойтись без него. Но хлеб в этих рецептах — связующее дополнение; он объединяет вкус всех компонентов; он смягчает вкус резких или соленых продуктов. Хлеб — единственный компонент, способный впитать масло! И, наконец, хлебные добавки во что бы то ни было — существенная экономия, что хорошо известно в системе общественного питания.

Особо почитаемая икра — грибная. В классическом варианте ее надо готовить только из сухих белых грибов, не пропущенных через мясорубку, а непременно мелко нарубленных сечкой…

Но есть и упрощенный рецепт.

√ Грибная икра

400–500 г шампиньонов проварить, слить отвар (использовать для другого блюда), грибы мелко нарезать или измельчить в блендере. 3–4 луковицы мелко нарезать, обжарить на растительном масле, смешать с грибами. Посолить, поперчить (можно подкислить) по вкусу. Такая икра выиграет во вкусе, если к ней добавить немного тертого сыра.

√ Икра-салат из лука

2–3 луковицы мелко нарезать, натереть на терке 2 кислых яблока, 2–3 крутых яйца размять вилкой, посолить и заправить 2–3 ст. ложками сметаны или майонеза. Лук лучше взять сладких сортов.

***

По смыслу недалеко от икры ушел **форшмак**, но его готовят из рыбы и/или мяса. Икра бывает и без хлеба, а в форшмак хлеб или молотые сухари добавляют обязательно. Иногда хлеб (или часть его) заменяют вареной картошкой. Форшмак — закуска более трудоемкая, без мясорубки (блендера) не обойтись. Кроме того, это еврейское блюдо имеет и другую разновидность — форшмак, запеченный в сковороде или в форме. Но о нем — в главе 13.

Вот три рецепта, наиболее близких к классическому варианту.

√ Форшмак — 1 (парадный)

2 селедки (филе), 3 крутых яйца (белки), 2 луковицы, 1 яблоко, 1/ 2 булки белого хлеба без корки, замоченного в молоке и отжатого, пропустить через мясорубку (именно в такой последовательности, потому что мясорубка окажется почти совсем чистой!). Заправить 4 ст. ложками растительного масла, 1/

2 ст. ложки горчицы, выложить на тарелку в форме брусочка. Желтки растереть с 2 ст. ложками сахара, 2 ст. ложками уксуса и обмазать брусочек, посыпать зеленым луком. Попадаются рецепты, в которых советуют желтки растирать с сахаром и растительным маслом, но сахар в масле не растворится…

Можно все пропустить через мясорубку, хорошо размешать и мазать на хлеб!

√ Не надо селедку, просто взяв за хвост, совать в мясорубку, даже если хребет вы вытащили. Порежьте поперек на кусочки — меньше намотается на нож…

√ Форшмак — 2

1 селедку (филе), 1 крутое яйцо, 1 луковицу, 1 стакан панировочных сухарей пропустить через мясорубку, добавить 1 ст. ложку растительного масла и хорошо размешать. Обычные панировочные сухари в форшмаках можно заменить солеными крекерами, пропустив их через мясорубку или измельчив в пакете скалкой.

√ Форшмак — 3

1 селедку (филе), 2 вареные картофелины, 2 яйца мелко нарезать, 2 луковицы мелко нарезать и обжарить по желанию на сливочном, но можно и на растительном масле. Все хорошо перемешать.

√ Форшмак — 4, с мясом

К набору продуктов из рецепта 2 добавить еще луковицу и пропущенную через мясорубку нежирную вареную говядину или свинину — столько же, сколько было взято селедки. Сочетание, не для всех привычное, но удачное. Если мяса нет, а есть банка мясных консервов вроде корнбифа или другого рубленого мяса (только не колбасного фарша!), добавьте в том же количестве.

√ Форшмак с солеными грибами

Соленые грибы (поллитровую банку) промыть, пропустить через мясорубку с филе 1 селедки, 1–2 луковицами и 3–4 кусками белого хлеба. Добавить 2–3 ст. ложки растительного масла и хорошо вымешать.

√ Часто советуют селедку для форшмака вымачивать в молоке, чае или воде. Но в этом нет необходимости, поскольку к ней будет добавлено много несоленых продуктов. Форшмак и есть наиболее рациональное блюдо из слишком соленой сельди!

√ Гурманы могут в любой форшмак добавить горсточку измельченных орехов — грецких, фундука, поджаренного арахиса, — не только для вкуса, но и для полезности!

√ Форшмак из рыбных консервов

Рыбные консервы натуральные (2 банки) размять вилкой, добавить 1/2 стакана панировочных сухарей, тертое яблоко,

тертый сыр (кусочек примерно в два спичечных коробка), ложку сливочного масла и мелко нарезанную обжаренную луковицу. Все хорошо растереть, по желанию посолить и подержать в холодильнике. Если не сливать жидкость с консервов, сухарей может понадобиться больше.

***

Сегодня редко готовят дома **паштеты**. Хотя домашний паштет — деликатес, и годится не только в качестве закуски, но и для завтрака даже детям. Готовить паштеты можно с запасом! Да еще использовать остатки других блюд… Приведенные рецепты — самые быстрые.

√ Паштет куриный

Курятину вареную, тушеную или жареную (около 300 г) пропустить через мясорубку или измельчить в блендере с 4 крутыми яйцами, небольшой луковицей, предварительно мелко нарезанной и обжареной, 2–3 ломтиками белого хлеба, размоченного в небольшом количестве молока. Посолить, поперчить по вкусу, хорошо растереть, по желанию добавить немного горчицы, сливочного масла, майонеза.

√ Как вы думаете, почему во многих рецептах речь идет о размоченном хлебе? Казалось бы, хлеб и так нетрудно пропустить через мясорубку, а неразмоченным он поглотит лишнюю влагу! Это верно, если использовать основательно подсохший хлеб! Мякиш более свежего хлеба очень пластичный, и мясорубка уплотнит, слепит, спрессует его так, что невозможно будет и вообще смешать эти комочки с остальными компонентами. Поэтому лучше размочить и отжать!

√ Паштет из печенки

Печенку (около 500 г) нарезать, зачистив от пленок, желчных протоков. Ломтики печенки быстро обжарить на свином смальце или сливочном масле, чтобы она осталась мягкой. Снять со сковороды и здесь же обжарить 1 луковицу, 1 морковку, если есть — корень петрушки. Все пропустить через мясорубку, можно дважды, растереть, по желанию добавить сливочное масло.

Вообще в домашних паштетах можно смешивать продукты: к печенке добавлять сало, шпиг, мясо, к птице — шпиг и мясо; иногда можно использовать кусочек ветчины или других копченостей, сосиску или сардельку.

√ Паштет из куриной печенки с сыром

500 г куриной печенки и разрезанную пополам луковицу сварить в небольшом количестве воды, еще теплыми пропустить через мясорубку. 100 г тертого сыра и столько же размягченного масла смешать с печенкой и растереть. Соль и перец добавить по вкусу.

Куриная печенка нежная и готовится очень быстро, но у мелких печенок сложно удалять желчные протоки. Поэтому и рекомендуют ее еще и протирать сквозь сито, иначе даже при двукратном измельчении будут попадаться комочки…

√ Если любой паштет получился жидковатый или жирноватый, следует добавить немного панировочных сухарей и дать постоять в холодильнике.

Можно не измельчать готовые компоненты, а наоборот, сначала измельчить продукты, а затем запечь! Получится тоже паштет, вкусней и полезней любой колбасы, который иногда называют «мясной хлеб».

√ Домашний запеченный паштет

500–600 г смешанного фарша (говядина и свинина, говядина и курица), 2 мелко нарезанных и обжаренных на сливочном масле луковицы, 1/2 стакана «геркулеса», неполный стакан молока (или сливок, если фарш очень постный), соль и перец, щепотку соды,1 ст. ложку любой растертой сухой зелени, 1/2 ст. ложки сухого майорана (это обязательно, потому что майоран — «колбасная травка») хорошо вымесить (как тесто), выложить в невысокую форму, выстеленную бумагой для выпечки или просто промасленной бумагой. Подойдет и самодельная прямоугольная форма из нескольких слоев фольги. Выпекать в горячей духовке около часа.

При желании в середину паштета вдоль можно положить начинку: вареные яйца, морковку, сосиски и т. д. Хранить в холодильнике. Нарезать для бутербродов ломтиками поперек.

√ Паштет из… сала

Этот не совсем обычный паштет известен не только в украинской кухне — его любят и в Сибири, на Севере, часто берут с собой охотники и рыбаки… Правда, есть его помногу не стоит. Для него годится только свежее, не залежавшееся сало, причем не жилистое, а мягкое, белое.

Сало пропускают через мясорубку два-три раза вместе с довольно большим количеством чеснока (по вкусу), растирают с солью, молотым кориандром и перцами по выбору. Все пряности должны быть сухими. Укладывают в банку, плотно закрывают, хранят в холодильнике. Едят, намазывая на черный хлеб.

Есть еще вариант этого паштета:

√ Сырое сало нарезать на кусочки, пересыпать солью, сухим красным перцем (паприкой), любой зеленью и чесноком. Оставить часа на четыре при комнатной температуре, пропустить два раза через мясорубку. Хранить в банке в холодильнике.

Можно ограничиться в качестве добавок и просто солью с чесноком.

***

Преимущества пасты, овощной икры, форшмаков, паштетов в том что они — протертые. Все то, что не может остаться непрожеванным, облегчает работу желудка! Бутерброды, кроме того, обычно делают на черством хлебе, а он для желудка гораздо полезней, чем свежий.

Пасты, паштеты, форшмак выручают и в случаях, когда гастрономических продуктов немного и ломтиками нечего нарезать. При подаче в рюмочных, барах, буфетах в качестве бесплатной закуски (хотя сейчас это редкость!) бутерброды-намазки обходятся заведению дешевле…

Вместо масла и пасты можно успешно использовать… мармелад (не пластовой, а в банках), джемы, желе из красной смородины, готовый клюквенный или брусничный соусы — причем не только для сладких бутербродов! Сладости и водка действительно мало совместимы. Но в мармеладах и джемах не столько сахара, сколько нужного нам пектина, а в компании с солеными продуктами бутерброд произведет впечатление не сладости, а пикантности! Например, хлеб + яблочный (сливовый) джем + сыр; майонез со сгущенным молоком + ветчина. Этот кулинарный прием основан на контрасте вкусов: сладкое — соленое или сладкое — острое, и т. д.

√ Сыр яблочный к водке от Е. Молоховец — необычно скорее название, а не сам продукт, который смело можно было бы назвать мармеладом, но есть некая тонкость технологии…

Кислые яблоки, лучше антоновские, испечь и протереть сквозь сито. Кожура и семечки останутся на сите. На 1 стакан пюре взять 1 стакан сахара (или меда), варить в посуде с толстым дном при постоянном помешивании до загустения. Когда масса будет отставать от ложки, добавить по вкусу молотую гвоздику или корицу, имбирь, перец. Выложить в мокрую салфетку, завязать и поместить под пресс (дощечка с камнем). Дня через два сыр подсохнет и будет готов к употреблению. Нарезать его следует ломтиками.

Если яблочную массу переложить в банки и плотно закрыть, то сыра не получится, хотя тоже будет вкусно. То же самое можно приготовить из кислых слив.

Под что подбирать масло, пасту, приправу? Конечно, под основной продукт — главный компонент. При этом можно применить кулинарный прием обогащения вкуса его удваиванием: например, селедочное масло + селедка или кильки. Не надо думать, что кулинарное исполнение несложной бутербродной закуски должно быть примитивным. Водка действительно может притуплять вкусовое восприятие, но только

выпитая в большом количестве. Но сейчас речь идет о питье умеренном, культурном, с правильной закуской, вкус которой водка способна подчеркнуть!

Дерзайте!

***

Уже понятно: уважающий себя бутерброд отличается от куска хлеба со вчерашней котлетой, с куском колбасы, селедки только тем, что смазан слоем масла или того, что заменяет масло!

Поэтому **первое бутербродное правило**: **не использовать сухие продукты без масляных смесей, пасты и прочего.**

А что укладывать на бутерброды помимо и поверх намазки?

Годится все, что подается к закусочному столу не на хлебе, а в тарелках, и так заманчиво описывается понимающими толк в еде писателями! Простое соленое сало и копченое, шпиг (с красным перцем), ветчина, язык отварной, буженина, карбонат, колбаса вареная и копченая, колбаса ливерная, сосиски; мясо вареное, вареная и жареная курица; сыры и брынза; икра всех видов; балык и осетрина копченая, семга, лосось, горбуша и другая благородная рыба, селедка, скумбрия, кильки и другая соленая и копченая рыба попроще; вареные и печеные яйца; соленые грибы, огурцы, помидоры, квашеная капуста и другие соленья…

Трудностей с выбором ингредиентов обычно не возникает. Годится все, что есть из перечисленного, и многое другое!

Во времена продажи напитков в разлив бутерброды были настолько популярной закуской, что возник даже своеобразный фольклор: на бутерброде, полагавшемся к 100 граммам водки, лежали четыре (не как в эпиграфе!) килечки, по числу певиц в модном вокальном квартете, и эту закуску называли «сестры Федоровы».

Но **если вы встретитесь с рецептами бутербродов, сандвичей, канапе…. — знайте: вас вводят в заблуждение. Никаких таких рецептов не существует!** Право на собственный рецепт имеет только блюдо! А какое же блюдо бутерброд? Он весьма условен, и даже тарелки не требует.

Заедая шмат ветчины ломтем хлеба, можете вы сказать, что едите бутерброд? У бутерброда некоторое удобство композиции: что-то сверху, что-то снизу, и занята одна рука, а не обе.

«…свернуть колбасу рулетиком и поместить внутрь оливку», «на кружочек яйца положить свернутую колечком кильку, а сверху…», «…положить на каждый ломтик кружочки помидоров в два слоя, помещая между ними мелкие кубики вытопленного сала», — эдакая закусочная Камасутра! Так что если вы не собираетесь собственноручно набивать колбасы и варить сыры

(между прочим, занятие увлекательное!), то забудьте о рецептах — вы делаете всего лишь бутерброды.

Пожалуй, только такой вот рецепт бутерброда заслуживает внимания, и то при условии, что делиться им будет Владимир Долинский — живое воплощение персонажа чеховской «Сирены» (миниатюра «Салбургер»):

«Вы берете буханку черного хлеба, лучше всего бородинского. Вы вырезаете средний — не кусище, не кусок, а кусман вот этого черного хлеба, который пышет… Вы представили, как пахнет бородинский хлеб? Потом берете горчицу — не сладкую, французскую, а русскую, которая тебя пробирает до самого нутра, и густо мажете на этот кусок, на этот кусман черного хлеба. Потом вы берете… такой шмат сала, а в середине такой бело-розовый шматок, который так плюмкается на эту… Потом берете похмельный овощ — это огурец. Соленый. Не маринованный, а большой соленый огурец, тугой. Вы его нарезаете, — из него вытекает немножко юшечки — не вдоль, не поперек, а по диагонали, почти как ромбик. Кладете на этот кусман сала. Потом берете подмосковную луковицу, из середины несколько таких колечек, кладете туда, а сверху — берете из морозилки немножко брусничек, … И кладете туда несколько штук Потом наливаете в граненый стакан, где-то треть стакана водки. Треть стакана, больше не надо! Это где-то грамм 60–70. Вы выпивете. И закусываете этим бутербродом, который я назвал знаете, как? Салбургер!».

Такой рецепт нельзя было не привести почти целиком, потому что то, как Владимир Долинский делает бутерброд с салом, — это поэма. И слюнки текут даже у тех, кто всю жизнь с негодованием отвергал сало!

Сочетание вкусовых оттенков очень верно и грамотно подобрано. Сало оттеняет резкость горчицы, а его чесночный дух соединяется с ароматом огурца, тмина (хлеб!), кислинка огурца и брусники — с кисло-сладким хлебом, вязкость душистого хлебного мякиша — с нежной плотностью сала, с хрустом огурца и мёрзлых брусничин!..

Но кое с чем можно и поспорить… Многие считают, что «большому куску рот рад». Но даже если у вас очень широкая натура, не стоит кромсать продукты (в том числе и хлеб) толстыми ломтями. Неизвестно почему, но проверено: два тонких кусочка хлеба и два ломтика сала, сложенные вместе, составят более вкусный бутерброд, чем по одному толстому куску того и другого… При этом вы не рискуете вывихнуть челюсти!

Поэтому **второе бутербродное правило: продукты нарезать потоньше**, хлеб — толщиной 1 см, прочие — вообще лепестками!

То, что не режется тонко, потому что крошится (брынза, сыр рокфор) — нарезают кубиками или разминают, растирают.

…Бутерброду всегда хотелось казаться Настоящей Едой. Отсюда и сложные начинки, и бутербродные торты, и кропотливое украшательство, и вычурность… И один продукт часто главный, а прочие представляют гарнир; например, в бутерброде с кильками роль гарнира исполняет яйцо, а в бутерброде с вареной говядиной гарниром могут служить те же кильки (это почти классика — как анчоусное масло к бифштексу!) и огурец. Некоторые бутерброды требуют даже соуса!

Соорудить закуску из готовых гастрономических продуктов способен любой, кто в состоянии открыть холодильник, консервную банку, нарезать найденное… Варианты не поддаются исчислению.

Третье бутербродное правило: в произвольном сочетании продуктов руководствоваться собственным вкусом и пристрастиями.

Вот краткая таблица примерных сочетаний продуктов для бутербродов:

Продукты – дополнения

Основные продукты	Сыр, брынза	Яйца	Огурцы соленые, маринов.	Морковь вареная	Лук	Яблоки	Бананы	Авокадо
Мясо отварное	x	x	x	x	x	x		
-«»- жареное	x	x	x	x	x			
Колбаса вареная	x	x	x	x				
Колбаса копченая	x		x					
Ветчина	x	x	x		x	x	x	
Сосиски	x	x	x			x	x	
Сало, шпиг			x		x	x		
Курица отварная	x		x	x		x	x	x
-«»- жареная	x		x	x	x	x	x	
Язык отварной		x	x	x		x		x
Печень	x		x	x	x	x	x	
Сельдь, килька	x	x		x	x	x		
Другая соленая рыба		x		x	x	x		
Копченая рыба		x	x		x			
Икра красная и черная		x						x
Креветки		x				x	x	x
Сыр, брынза		x		x		x	x	x
Яйца	x		x	x	x			x

Это — далеко не исчерпывающий перечень, и каждый может его дополнить по собственному разумению.

Понятно, что для моно-бутербродов надо просто выбрать продукт из вертикального столбика и проверить, есть ли он в холодильнике…

Заметьте, что такой деликатес, как красная и черная икра, не терпит других дополнений, кроме сливочного масла и, в виде изыска, нейтрального авокадо. Перемешивать икру с луком, как это порой пытаются делать, — варварство! Сочетание икры с яйцом допустимо (все же икра — «рыбьи яйца»), но в бутербродах используется редко.

Зелень и листовые овощи годятся ко всем бутербродам, но уместны не в декоративных целях, а мелко нарезанными: не всем нравится жевать жесткий кустик кудрявой петрушки или упругий лист зеленого салата.

То же с оливками и маслинами — их лучше нарезать, чтобы не скатывались. Есть и готовая паста из оливок с анчоусами, но она довольно дорогая.

Лимон, нарезанный вместе с кожурой тончайшими кружочками, подойдет к любым бутербродам, даже с икрой! Не стоит объединять его разве что с соленым огурцом.

***

Бутербродное правило четвертое и последнее: не ронять бутерброды, поскольку падают они маслом вниз, а более сложные шлепаются, разбрасывая все компоненты в разные стороны. «…если с ковра бутерброды поднимать обратно будешь, я на тебя в Верховный Совет пожалуюсь» (В. Конецкий, «Вчерашние заботы»).

Для закрепления продуктов на бутербродах есть **три способа**:

— плотно уложить ломтики твердых продуктов на слой масла или пасты;

— обмакнуть во взбитое яйцо или взбитый белок и запечь в духовке или осторожно обжарить на сковороде;

— применить для связки тертый сыр: слегка посыпать хлеб, сверху весь бутерброд и запечь. Нежелательно (потому что неэкономично) использовать духовку — можно расплавить сыр и на сковороде с толстым дном, под крышкой.

Кстати, идея **горячего бутерброда** проста: еще более приблизить его к настоящему блюду. Но приветствовать это кулинарное направление нельзя — если есть возможность приготовить горячее (плита, продукты, время и желание), то пусть это будет не бутерброд! Есть более приличные горячие закуски (а ведь речь идет о закусках, верно?) Не зря М. Жванецкий назвал своим нелюбимым все, что посыпают сыром и запекают…

Вместо простого хлеба для бутербродов — ржаного, пшеничного, с отрубями — можно использовать и традиционные гренки, обжаренные в омлетной смеси на сковороде, и гренки в

виде хрустящих тостов, галеты и крекеры… И. Хмелевская («Книга про еду») рекомендует бутерброды из маленьких бубликов (баранок): «Их уже не требуется смазывать маслом, так что отпадает часть работы, а чтобы ничего не вываливалось в дырку, используйте пластичные пищевые продукты. Разумеется, речь не о пластилине, глине или гипсе, а о всевозможных пастах: печеночном, грибном, рыбном или селедочном паштете, творожной сладкой массе и т. п.».

Можно использовать лепешки из пресного теста вроде питы, лаваша. Из них получаются неплохие

√ рулеты, которые можно начинить чем-то вроде салата: например, вареными яйцами с сыром и зеленью, намазать пастой, паштетом, икрой (не красной и не черной!). Единственное, что надо учесть: начинка не заправляется майонезом, а им смазывается лепешка, затем выкладывается подходящая бутербродная начинка. Потом рулет будет легче свернуть. Обычно в майонез добавляют чеснок, зелень. Особенность таких рулетов в том, что они должны полежать в холодильнике не менее двух часов, плотно завернутые в пленку. Только после этого их можно будет аккуратно нарезать на ломтики. Рулеты могут быть и двойные, с тонкими слоями двух начинок. Неплохо и сытно, хотя с кулебякой не сравнить!

Очень удобны **сандвичи** — не просто два куска хлеба с проложенным между ними куском сыра или колбасы. И не стопка продуктов на хлебе, хлебом же и прикрытая! Сооружение ненадежное и распадается, поэтому давно придумано правило, которого мало кто придерживается, потому что не знает, для чего оно: с хлеба, предназначенного для сандвичей, надо обрезать корки. Эстетика здесь не при чем. Два-три слоя хлеба с начинкой слегка сдавливают или вообще помещают под пресс (груз), а несрезанная корка помешает слоям уплотниться. Корки следует пустить на сухарики!

Для сандвичей подойдет даже салат (не листья салата, хотя и их часто используют, а любой «мозаичный» из мелко нарезанных компонентов) — он прекрасно удержится, плотно прижатый ломтиками хлеба. Осторожней над быть только с оливье из-за его свойства «отходить водой».

√ Фаршированный батон — дальний родственник сандвичей.

Белый батон разрезать вдоль пополам и аккуратно вынуть мякиш, оставив стенки толщиной 1 см. 150 г размягченного сливочного масла смешать с мелко нарезанным соленым огурцом, зеленью, 2–3 ч. ложками лимонного сока (если огурец не очень кислый!) и мякишем. Вложить начинку в половинки батона, вдавить пару сарделек или 3–4 сосиски, сложить половинки и

плотно завернуть в пищевую пленку или целлофан. Оставить в холодильнике на ночь. На следующий день нарезать нужное количество ломтиков. Кто храбрый — может и откусывать. Это — один из немногих видов бутербродов, которые можно приготовить заранее. И он же — знаменитый датский бутерброд, который кроме крупных размеров отличается невероятным разнообразием начинок (все в одном бутерброде!) — прямо-таки «закуска для всех»!

Обычно любые виды бутербродов (тартинок, сандвичей) впрок не готовят! Их надо сооружать из подготовленных заранее компонентов из расчета на один день.

Еще одно… скорее, не правило, а совет: откусывать простые бутерброды, повернув их… вверх хлебом! Многие считают, что так вкуснее!

***

«Иногда я кормлю ее горячим завтраком, и она радуется как девочка, потому что вот уже много лет не ест, а только закусывает» (В. Токарева, «Звезда в тумане»). Не уподобляйтесь этому персонажу и помните: **все виды легкомысленных закусок (а некоторые из них весьма сытные!) не могут заменить горячую еду.** Поэтому не ограничивайтесь ими, а постарайтесь три раза в день нормально поесть, и обязательно каждый день есть горячий суп!

«Несчастлив тот дом, в котором не варят супа. Не стоять той семье, где все кормятся бутербродами» (П. Вайль и А. Генис, «Русская кухня в изгнании»).

И все же, несмотря на свои несовершенства, **легкомысленные закуски способны:**

во-первых, закрепить хорошую привычку выпивать только с какой-либо едой;

во-вторых, помочь контролировать количество выпитого, то есть не «перебрать»;

в-третьих, составить самый доступный принудительный ассортимент закусок в питейных заведениях — это касается их владельцев!

Все закуски, с которыми вы познакомились в этой главе, могут быть использованы не только в малорасполагающей к питию обстановке, но и для домашнего **застолья**. И все же, когда речь идет о **застолье**, стоит предпочесть более подходящие кушанья, а не ограничиваться сухомяткой и тем более не давиться сухарями…

Об этом — в следующих главах.

Глава 12. «Водка стынет!», или Самые быстрые закуски

Просто открой холодильник… «Скатерть-самобранка». «Быстрые» — не значит холодные. К водочке — на сковородочке! Стратегический закусочный запас.

Где огурцы, там и пьяницы.
Раз пошла такая пьянка — режь последний огурец!

Поговорки

«А доктора сказывают, что питье тогда на пользу, когда при нем и закуска благопотребная есть…»

М. Е. Салтыков-Щедрин, «Господа Головлевы».

Есть у российского человека одна характерная черта: как только в преддверии, в предвкушении на столе окажется бутылка водки — начинается суета. Хлопает дверца шкафчика, крышка хлебницы, шуршат пакеты, звякают стопочки или иная-любая наличествующая посуда… Водка стынет!

На скорую руку, стремглав, опрометью собирая на стол, в холодильник заглядывают всегда с надеждой: выручай, мол, друг! И чаще всего в гостеприимно освещенном нутре кое-что действительно еще находится, забытое, но узнаваемое, что возможно распилить ножом, выскрести ложкой из банки, отлепить от обертки, бросить на сковороду… Но незавидна участь закоренелых — нет, не холостяков, — а дремучих бесхозяйственных разгильдяев обоего пола, и не пить им водку по-русски!

Куда как приятнее вальяжно подойти к холодильнику, распахнуть дверцу-другую, и, не торопясь, под восхищенные дружеские возгласы вынимать соленья-квашенья, лоток со студнем и пласт сала, домашние звонко замороженные пельмешки …

Русская национальная идея, очевидно, заключается не только в водке, и даже не в водке с закуской. А в водке с закуской быстрой! Отсюда и набор готовых продуктов русского закусочного стола, — нарезал и подал! Отсюда и «шкапчик, где все это соблюдается»! Соленые огурцы, грибы, квашеная капуста, — и уже не стыдно принять гостя. Если добавить к этому горячую вареную или жареную картошку — вот целый ужин!

Даже русские домашние запасы-заготовки — что, как не быстрые закуски? Аналогичные существуют, правда, у белорусов, украинцев (и моченые арбузы, и квашеная свекла), молдаван (квашеные кабачки и баклажаны)

Ушаты, кадки, кадушки, корчаги с запасами на всю зиму и весну — и вплоть до следующей осени! — громоздились в погребах и подполах домов и зажиточных, и небогатых…

Обратившись же к национальной кухне европейцев и американцев, например, можно легко сделать вывод о том, что у них нет способов заготовки продуктов впрок, которые позволяли бы иметь готовую еду почти круглый год, и чтобы эта еда безупречно подходила к крепким напиткам! Англичане и вслед за ними американцы готовят домашние кетчупы — не только томатный, но и огуречный, лимонный, грибной! — уксус разных сортов, чатни (кисло-сладкая приправа), джемы, мармелады… И овощные смеси, заправленные литрами уксуса! Их мясные деликатесы длительного хранения (кроме колбас, которые дома готовить хлопотно) рассчитаны на запекание, варку или начинение пирогов, то есть все это, на наш умудренный взгляд, непрактично как закуска или вовсе вредно.

Закавказские и среднеазиатские народы тоже заготавливают маринады и соусы-приправы (узбекские лозижан и гураоб, азербайджанские хяфтя-беджар и маринованный виноград, грузинский соус ткемали и высушенное пюре ткемали — тклапи).

Квашеную капусту любят немцы, чехи, словаки, поляки, но предпочитают из нее готовить горячие блюда. Европейские маринованные грибы чаще всего непригодны для хранения…

Надо, конечно, сделать поправку на современный стиль жизни и питания, когда вообще немногие занимаются домашним приготовлением еды, но народные-то рецепты пока существуют!

***

…Браная скатерть — вытканная с узорами; самобраная — своедельная, собственного тканья. Трудно сказать, когда же она стала символом изобилия. Изображениями еды скатерти никогда не украшали. На исходе советских времен стали производить красочные клеенки-натюрморты с довольно натуральными изображениями сыров-колбас-рыб-овощей-фруктов… Их яркость, вероятно, призвана была скрасить скудость обыденной еды, которой тогда как раз стало поменее и выглядела она бледно…

«Скатерть-самобранка» — воплощение мечты российского человека о быстрой и изобильной закуске, богатом столе, так соответствующем широкой, щедрой, гостеприимной его натуре! На какую надобность при скудной еде и скатерть-то?..

В быту хлебосольного народа не водилось такого, чтобы

посуды и утвари было больше, чем еды!

Поэтому и развернулось, как самобранка, такое многообразие русских закусок. Написаны десятки довольно утомительных книг с рецептами «закусок», но не все они соответствуют закусочным параметрам, которые приведены в главе «Когда еда…».

Переходя к отдельным блюдам, советам и рецептам, ваш автор оказывается в довольно сложном положении: в двух предыдущих книгах уже о многом рассказано. И какой смысл сообщать другие варианты приготовления, скажем квашеной капусты, которая все равно у каждого получится по-своему! Цитировать же самого себя — занятие неблагодарное, да и скучное!

Что-что, а рецепты сегодня доступны до неприличия, и только ленивый их не пишет. Но читать их не надоедает! С другой стороны, сколько раз в миллионах книг описывались первое свидание, и первый поцелуй, и прочие радости любви — с разной степенью откровенности… Многие читатели и особенно читательницы, почти по А. П. Чехову, «…любят романы, причем пропускают описания природы и прочитывают объяснения в любви по пяти раз» («Руководство для желающих жениться»).

Описывать приготовление еды и еду саму по себе, как отмечают некоторые кулинарные писатели, не менее интересно, чем готовить и даже… есть! Еще замечено, что увлеченный кулинарией читатель скорее пропустит объяснение в любви, а про еду прочитает взахлеб и пять раз перечитает!

Поэтому не все настолько безнадежно на литературно-кулинарном поприще! Приступим, наконец, к изложению сути Быстрых Закусок и способам их приготовления. Со всей откровенностью.

Читайте дальше!

Быстрые закуски существуют в трех Качественно Различных Категориях и, если не бояться слов, в трех ипостасях (мистическим образом как только речь зайдет об ипостасях, их возникает непременно три…)

Приготовление **первого вида быстрых закусок** сводится к открыванию стандартных консервных банок — рыбных, мясных, овощных, которые давно не содержат ни рыбы, ни мяса в сколько-нибудь ощутимых пропорциях, а промышленный овощ часто купается в уксусе… К нарезанию колбасы (ох, о непредсказуемости колбас уже говорили!) и сыра. К разворачиванию торопливо прикупленного на улице фаст-фуда… Такая, с позволения сказать, еда, — в ближайшие несколько часов! — легко прогнозируемое обострение гастрита. Быстрые закуски, конечно, не могут состязаться по стремительности с

фаст-фудом, но способны противостоять ему как еда полноценная и здоровая (не путайте со «здоровым питанием»). Поэтому эти понятия надо уметь разграничить. В книге вашего автора «Подружимся с едой…» есть целая глава «Фаст-фуд, или Еда замедленного действия», и не хотелось бы повторяться.

Этот вид быстрых закусок, если их употреблять не с коленки, с лавочки или с подоконника в подъезде, весьма может быть украшен, обогащен и оправдан… приправами. Надо оговориться, что даже в кулинарной литературе, не говоря о тусклой повседневности, постоянно путают понятия пряностей, специй и приправ. Ясность в этот вопрос внес В. В. Похлебкин, написав книгу о пряностях.

Без приправ, конечно, можно обойтись — ведь это не соль, не сахар, не перец… Но они улучшают качество еды и могут разнообразить вкус заурядных продуктов. По-настоящему добротная, солидная еда хороша и сама по себе (кусок жареного мяса или рыбы можно съесть с солью и с хлебом). «Казав хрін, що він добрий з м'ясом, а м'ясо каже, що воно і без хріну добре», — говорит народная мудрость.

От соусов универсальные приправы отличаются тем, что могут существовать самостоятельно. А особое место в быстрых закусках они занимают потому, что их можно есть просто с хлебом, — небогатая снедь, но выручит. Кетчуп, майонез, хрен, горчица… Особенно горчица — «профсоюзное масло», — на столах в советских забегаловках, засохшая до состояния оконной замазки… Показательно, что свежая горчица в столовой свидетельствовала о том, что здесь можно было рассчитывать и на приличную еду! Даже независимо от наличия бумажных салфеток! Впрочем, не будем ностальгически удаляться от темы.

Способ приготовления горчицы — самой распространенной, дешевой приправы, да еще чуть не единственной, которую обычно готовят дома — указывается на упаковке, но он обычно самый простецкий. Поэтому стоит привести еще один.

√ Вкусная горчица, которая долго не засыхает

Испечь пару зеленых яблок, ложкой вынуть мякоть и растереть с 3 ст. ложками сухой горчицы, 1–2 ч. ложками соли, 2 ст. ложками сахара и 2–3 ч. ложками меда, развести яблочным уксусом до желаемой густоты. Дать постоять три дня, по желанию заправить растительным маслом, если слишком острая.

А эта смесь-приправа произошла от настоящей аджики, однако она менее острая и пряная, адаптирована к российскому вкусу:

√ «аджика»

2 кг спелых помидоров, 20 штук сладкого перца, 10 (или

меньше!) острых перчиков, 8–10 головок чеснока, 3 палочки (корешка) хрена, 2 пучка петрушки и 2 пучка укропа прокрутить на мясорубке, затем в полученную смесь добавить 4 ст. ложки соли, 4 ст. ложки сахара и, по желанию, уксус. Перемешать, разложить в банки, закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

Уксус можно не добавлять; приправа может забродить, но это не страшно. Брожение закончится, и получится еще и квашеный полезный продукт.

В Сибири готовят «хреновину»:

√ взять поровну хрена и чеснока, в шесть раз больше (по весу!) красных помидоров, можно смешать с зелеными. Пропустить через мясорубку — блендер не использовать! На мясорубку надеть полиэтиленовый пакет, чтобы уберечься от жгучести хрена. Соль и сахар добавить по вкусу. Разложить в маленькие банки, хранить в холодильнике.

***

Вторая категория быстрых закусок тесно примыкает к Закускам Легкомысленным, и разделение их довольно условное. Но быстрые закуски предназначены для употребления их пусть в скромном, но в застолье, а не для намазывания на бутерброды и «с собой». Хотя некоторое избранное из Легкомысленного, оно же более изысканное (см. главу), не стыдно поставить на стол… Кроме того, легкомысленные закуски не особенно быстрые, их надо готовить Заранее, и они не хранятся долго. Даже плохонький салатик требует подготовки продуктов и времени на приготовление. Почему-то салаты и бутерброды считают «быстрыми» блюдами, а между тем иной раз быстрее нажарить оладьев и даже… пирожков!

«Мы не говорим о незабвенном плавленом сырке — отраде русских пьяниц: это явление не кулинарное, а социологическое» (П. Вайль и А. Генис, «Русская кухня в изгнании»).

«(…)

И с закуской беда: где сырок тут — ответь-ка!

Где копытно-цементный брусок холодца?

Где кровянка? На крысу похожая редька?

Неизбежность худого, в прыщах, огурца?» (там же)

А. Макаревич описывает случай в своей юности, когда плавленый сырок «Дружба» оказался зажеван на закуску вместе с фольгой. Мало кто вспомнит по именам эти сырки, но все они по вкусу довольно живо напоминали мыло. Это не к тому, что кто-то закусывал мылом и сравнивал, просто всем с детства знаком солоноватый вкус мыльной пены, попавшей в орущий рот…

Плавленый сырок — символ, а не еда! — удачно вписался в

компанию «трое и бутылка водки» из-за своей цены, точнее, дешевизны и даже некоей заброшенности! Как прихотливо иногда складывается судьба не только людей, но и простых продуктов! Не совсем и сыр, он был покупаем отдельно от водки разве по причине безысходной бедности.

Но неправы те, кто считает, что сыр стал закуской только в советские времена. Тогда он действительно поднялся на одно из первых мест. Правда, плавленые сырки за столом никогда не присутствовали, — разве что в виде салатика с чесноком и майонезом. Сырная нарезка же, наряду с колбасной, подавалась почти всегда, но закусывали сыром без энтузиазма, когда ничего другого не оставалось.

В кулинарных книгах XIX века в разделах «Закуски и завтраки» всегда упоминаются сыры, а потом и в разделах закусок. И. Шмелев тоже указывает в числе закусок «сыры разные»…

«…на круглых и на узеньких длинных тарелках нарезанная кружочками копченая и вареная колбаса, огромный кусок сочного маслянистого сыра…» (П. Романов, «Детство»). Русский человек прочно усвоил (не французы, чай!) что десерт — это сладкое, поэтому сыр и нашел место на закусочном столе.

Тему сыра мы предусмотрительно обошли в разделе легкомысленных закусок. Чтя традиции, можно рекомендовать его в качестве закуски быстрой, причем даже прихотливой:

√ жареный сыр

сыр нарезать пластинами, не особо тонкими, слегка подморозить в морозильнике (несколько минут!), обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях и быстро обжарить на любом масле. Получится что-то вроде римского шницеля из сыра!

Любой плавленый сыр можно использовать дома… в расплавленном виде:

√ на дно кастрюльки или ковшика налить немного воды или молока, положить сырки и нагреть при помешивании до расплавления. Если есть, добавить для пикантности немного сметаны, горчицы. Получится вкусный соус, которым можно полить вареную картошку, яйца, салат из свежих огурцов и помидоров, — или просто обмакивать хлеб!

√ По-быстрому сыр можно натереть или мелко порубить, а затем посыпать им яичницу, картошку, гренки и дать расплавиться (но не «схватиться» коркой!).

Все салаты и закуски с сыром сводятся, с небольшими вариациями, к родному сыру-с-чесноком-майонезом, иногда с яйцом, иногда с изыском — орехами! Изобретена закуска отнюдь не в Советском Союзе, а вовсе восходит происхождением к

древнеримской закуске моретум. Учитывая происхождение, легко сообразить, что майонез совсем не обязателен, и заправить измельченный сыр растительным маслом и зеленью, можно сушеной. Закуска прекрасно сочетается со свежими помидорами!

√ Яичница с сыром

Сыр, желательно засохший, поломать на кусочки и положить в сковороду с любым разогретым жиром. На размякшие кусочки разбить яйца и перемешать вилкой, добавить по вкусу и возможности майонез или сметану, снова перемешать и подержать под крышкой минут десять.

«Кому что, а цыгану — яичница»! Блюда из яиц никогда не считались у россиян серьезной едой, а тем более закуской. Хотя печеные яйца подавались даже в кабаках — в более позднюю пору существования кабаков… Тем не менее это все же одна из быстрых и, что немаловажно, горячих закусок! Только в яичнице закусочной яйца должны скорее объединять другие ингредиенты в сборное сытное кушанье. Александр Бялко придумал даже, как фиксировать зеленый горошек, чтоб не разбегался по тарелке («Божий дар, или Яичница»):

√ «Откройте банку консервированного зеленого горошка, слейте воду. На чутьтеплую сковородку со сливочным или оливковым маслом выложите горошек. Пусть сначала слегка обжарится, затем залейте яйцами. Не забудьте посолить. Поджарьте, как вам больше нравится, я же в данном случае жарю яичницу до пластмассового состояния, чтобы горох точно не сбежал. К готовой яичнице лучше подобрать какой-нибудь кетчуп».

А. Бялко рекомендует яичницу с разными овощами, — само по себе сочетание прекрасное, но вовсе не быстрого приготовления, поскольку овощи надо чистить, резать, обжаривать и тушить… Пока дело дойдет до яиц… А водка стынет! Особенно не рекомендуется, вопреки А. Бялко, сыпать на сковороду замороженные овощи! Будет много брызг и воды, которую придется то ли сливать, то ли выпаривать. Заслуживает внимания, пожалуй,

√ яичница с помидорами

пару крупных помидоров порезать кружочками, удалив плодоножку. Положить на сковородку с растительным маслом, обжарить, посолить и посыпать парой ложечек сахара, чтобы не кислили. Не дожидаясь полной готовности помидоров, можно разбить яйца — 4 штуки. Еще 5–10 минут, и яичница готова.

Надо помнить, что яйца — универсальное дополнение к остаткам макарон, вареной или жареной картошки, пюре, и даже каши. Несколько минут — и горячая закуска на столе!

***

Основные (назовем их так!) Быстрые Закуски — как раз те самые классические русские; над ними надо потрудиться. Но затраченное время отнюдь не пропадает, а оказывается сбереженным именно в тот момент, когда неожиданно, стихийно, спонтанно возникают, назревают, намечаются питейные посиделки. Другими словами, заготавливая быстрые закуски, вы создаете для себя резерв, запас времени!

В этом разделе не будет советов по поводу таких способов заготовки, которые требуют стерилизации и закатки, кладовых и погребов, и оборудования небольшого консервного заводика. Это — для самоотверженных энтузиастов и крепких семей…

Капусту все еще заквашивают на зиму даже многие горожане. Рецептов существует множество, а капуста получается у всех разная: хрустящая или мягкая, кислая или в меру острая, серая или аппетитная розово-желтая, душистая или «береги только нос!» (Н. В. Гоголь, «Ревизор»)… Потому что квашеная капуста — это не количество соли, морковки и приправ на кило капусты, а технология заквашивания! Шинкуете вы капусту или закладываете еще и кочаны половинками или целые, используете посуду керамическую, кадушку, кастрюлю или вовсе банки, перетираете ее с солью или заливаете рассолом, перемешиваете или протыкаете во время квашения, — от этого и многого другого будет зависеть результат.

Хотите удивить гостей и удивиться сами вместе с домашними? Заквасьте капусту пекинскую. Вытянутые кочанчики делают ее похожей на некоторые салаты (ромэн, цикорий). Более нежная и сочная, чем обычная капуста, она побогаче и витаминами (например, С), у нее нет горечи и травянистого привкуса. В некоторых странах ее так и называют: китайский салат, и употребляют только сырой. Правда, ее не получится заквасить целами кочанами.

√ Шинковать китайскую капусту можно прямо с верхушки кочана или, что будет выглядеть более изысканно, разделив на листья и сложив их стопочкой…Крупные и широкие основания листьев надо резать потоньше. Кочерыжки у нее практически нет, поэтому она может оказаться и более экономичной, тем более, что и продают ее часто поштучно.

Нашинкованную капусту надо осторожно перетереть с солью (и сахаром!), особенно не усердствуя, чтобы «не пережамкать», перемешать с тертой на крупной терке морковью, сложить в посуду и придавить гнетом. Бывает, она дает столько сока, что ее не требуется пригнетать! Пропорции соблюдать по вкусу: пробовать капусту, уже давшую сок, и добавлять соль-сахар, а

если переборщили — еще немного капусты.

Салаты из пекинской капусты (как и из других листовых овощей) тоже лучше готовить, слегка перетерев листья, это — личное мнение автора! Бережно порванная на кусочки травка топорщится в салатнике и в тарелке, не желает смешиваться с соусом, заправкой и соединяться с остальными компонентами (кусочками сыра, колбасы, курицы, овощей, орехами), которые приходится вылавливать со дна… Куда проще, вкуснее и привычнее для россиян «уплотнить» листики! Впрочем, такие салаты ведут свое начало от французской кухни и мало подходят к водке…Заметьте, что народы, в традициях которых употреблять много зелени, часто едят ее вприкуску прямо от пучка либо в отварном, тушеном виде.

√ Капуста квашеная по-армянски

Зачищенную капусту разрезать на 4–8 частей. Морковь порезать кубиками, а свеклу — тонкими пластинками. Овощи складывать слоями в трехлитровые банки, пересыпая стружкой хрена, можно переложить стручочками жгучего перца. Залить рассолом: на 1 л воды — 1 ст. ложка соли, черный перец горошком, корица, укроп, лавровый лист, — вскипятить и остудить. Банки закрыть обычными крышками. Выдержать несколько дней при комнатной температуре, затем убрать в холодильник или прохладное место на хранение.

***

«Перед ними на столе красуется раскупоренный и до половины разлитый полштоф с надписью: «горькая анисовая», какая-то жареная рыба да соленые огурцы поставлены тут же на одной тарелке, должно быть, на закуску» (И. В. Федоров-Омулевский, «Ученые разговоры»).

Хрусткий, пупырчатый (а вовсе не прыщавый! — не правы Вайль и Генис!), пахучий, кисленький… И пусть даже расшлепанный, в плотной бурой кожице, подтекающий рассолом, — огурец незаменим к водке, — см. эпиграф! — и может уступить лишь квашеной капусте да селедке (если они присутствуют на столе).

Соленые огурцы все поначалу бывают малосольными, или, как их любовно называют, «малохольными». Чтоб они такими оставались подольше, надо убрать их в холодильник в начале засольного процесса. Но в соленые они со временем все равно превратятся. Соленые огурцы, как и свежие, хороши с ложечкой меда (не удивляйтесь!), только не как лакомство, а к рюмочке…

Можно приготовить

√ малосольные огурцы с медом и хреном:

Небольшие огурчики вымыть, отрезать кончики, сложить в

трехлитровую банку и залить горячим рассолом (1–2 ст. ложки соли на 1 л воды), добавив в него 2–3 ст. ложки меда и примерно 1 ст. ложку свеженатертого хрена (готовый не годится!).

Без соленых огурцов мы бы не знали, не постигли цены огуречного рассола — самого по себе уникального продукта!

Вот еще один очень простой рецепт быстрого соления огурцов, в котором важна технология:

√ огурцы — чем они свежее, тем лучше! — вымыть и залить холодной водой, оставить на ночь в холодном месте. Отрезать кончики, плотно сложить в посуду, перекладывая дольками чеснока (можно чеснок разрезать вдоль на 2–3 кусочка) и веточками укропа. Залить теплым рассолом (1 ст. ложка соли на 1 л воды и вскипятить, остудить).

√ Огурцы, посоленые по любому рецепту в жесткой воде, получаются более твердыми и хрустящими!

Если вы любите розмарин, можжевельник, значит, вам может понравиться и аромат хвои. Можно посолить огурцы особым образом.

√ Для этого 1 л яблочного сока (на заливку трехлитровой банки огурцов) вскипятить с 2 ст. ложками соли, 1–1,5 ст. ложек сахара, огурцы промыть в холодной воде и слегка (несколько секунд) бланшировать в кипятке. На дно банки положить два-три молодых побега сосны, чеснок и укроп добавлять по желанию, плотно уложить огурцы и залить кипящим яблочным рассолом. Оставить при комнатной температуре для брожения. Хранить в холодильнике.

Огурцы можно засолить и в… томатном соке:

√ все сделать по приведенному выше рецепту быстрого соления, только вместо воды взять томатный сок. Еще лучше — пропустить через мясорубку сочные помидоры, только кипятить их не надо, а соли взять чуть побольше 1 ст. ложки на литр жидкого томатного пюре.

Есть даже так называемая «малосольная водка», вернее, затейливый способ ее пития, придуманный для веселья и пикантности: налить в половинку огурца или в огурец со срезанной верхушкой (мякоть вынуть!) водки… Выпить водку, экономно откусить от огурца. Продолжать, пока не кончится огурец или водка!

Соленые помидоры немногим уступают огурцам как закуска и гораздо разнообразнее: их можно солить в любой стадии зрелости — от зеленых до спелых красных, только не перемешивая и выбирая цельные, а по возможности и красивые!

√ Помидоры промыть и обсушить, уложить в банки (или бочонок!), перекладывая зеленью укропа, листьями вишни,

смородины и хрена, кусочками сладкого перца. Кто любит острое — может добавить стручки острого перца. Залить холодным рассолом из расчета 1 часть соли на 10 частей воды. После начала брожения снимать пену, доливать рассол. Когда пена перестанет появляться и рассол станет прозрачным (или чуть мутным), можно убирать в холодильник (погреб). Но готовы они будут примерно через месяц!

Вот интересный способ засола, в котором нельзя ошибиться с количеством соли, а помидоры получатся все разные по вкусу!

√ На дно банки уложить пряные травы (см. выше), затем помидоры, проколов каждый в двух-трех местах зубочисткой, пересыпая крупно нарезанным чесноком (на трехлитровую банку — не менее половины головки!), сверху положить порванный на кусочки листик хрена. Вместо хрена можно насыпать немного сухой горчицы. Залить горячим рассолом, очень соленым: на 2 л воды около 3 ст. ложек сахара и не менее 5 ст. ложек соли! Слабо прикрыть крышкой и оставить на 2–3 дня. Когда рассол помутнеет, можно убрать в холодильник.

Будут готовы через 7–10 дней. Помидоры возьмут столько соли, сколько надо, но рассол может оказаться непригодным для использования, разве что можно будет добавлять его в щи или борщ.

√ Фаршированные зеленые помидоры

Иногда зеленые помидоры перед засолом вымачивают, меняя воду, чтобы удалить вредный соланин (тот же, что в позеленевшей картошке).

Из помидора удалить плодоножку, вычистить часть мякоти и нафаршировать его чесноком, мелко нарезанным вместе с зеленью укропа, петрушки. После этого солить обычным способом.

Существуют и экспресс-способы домашнего засола овощей, но о них ваш автор уже рассказал в книге «Стряпня со взломом, или На кухне — лайфхакер». К тому же их приготовление обычно занимает около часа… Правда, заслуживают внимания некоторые «ускоренные» рецепты.

√ Мелкие помидорки опустить в сите в кипящий рассол (на 1 л воды — 2–3 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара), а потом в холодную воду. Очистить от кожицы, сложить в банку или другую посуду с укропом, чесноком, другими пряностями по вкусу, залить горячим рассолом. Как только остынут — так и будут готовы! Хранятся так же, как и любые другие соленья.

√ Соленые помидоры быстрого приготовления

Так можно посолить помидоры холодным способом и без рассола. Для этого вымытые красные помидоры (1 кг) уложить в

полиэтиленовый пакет, засыпать 1 ст. ложкой соли, 1–2 ч. ложками сахара. По вкусу можно добавить пряности — чеснок, перец, укроп. В холодильник не убирать, время от времени встряхивать. Через два дня получатся соленые помидоры.

√ Малосольные огурцы за 10 минут

Крепкие огурчики нарезать тонкими ленточками при помощи специального приспособления, посолить, перемешать с мелко нарезанным укропом и чесноком. Поставить в холодильник на 10 минут. Готово! Обычный набор русских закусок за последние сто лет заметно обогатился заготовками разных овощей, помимо капусты, грибов и огурцов, и заимствованиями из национальной кухни других народов, как, например,

√ квашеный чеснок

головки чеснока (2 кг), не разделяя на дольки, промыть. Удалить донышки, стебли и верхний слой шелухи. Залить холодной водой на сутки, промыть, плотно уложить в банку. На 2 стакана воды положить 2 ст. ложки соли и 1,5 ст. ложки сахара, вскипятить, остудить. Добавить 1 стакан или немного больше насыщенного свекольного настоя, залить чеснок. Подержать при комнатной температуре несколько дней (пробовать рассол), затем убрать в холодильник. Для свекольного настоя свеклу хорошо промыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Залить соленой холодной водой и выдержать при комнатной температуре 2–4 дня. Можно использовать и свекольный сок, но его приготовление более трудоемко, если нет хорошей соковыжималки.

Сладкий перец можно посолить примерно так же, как огурцы и помидоры В том-то и гениальность русского квашения, что оно годится практически для любого овоща, причем при одинаковом составе рассола, специй и пряностей, каждый овощ будет иметь свой вкус! Только в технологии могут быть некоторые различия. Так,

√ сладкий перец лучше перед квашением (солением) бланшировать в том же рассоле (см. засол огурцов, помидоров), которым потом и залить — горячим или холодным. Укроп, лавровый лист, черный перец горошком и пр. можно вскипятить прямо в рассоле.

Баклажаны стали привычными на нашем столе. Горечи в них сейчас гораздо меньше, чем раньше — достижения селекции? Поэтому не надо замачивать их или выдерживать, посыпав солью (должен выделяться горький сок, но на самом деле этого не происходит). Во многих случаях они заменят закуску из грибов, которые в южных краях не произрастают повсеместно.

√ Квашеные баклажаны

Средних размеров баклажаны вымыть, не очищая от кожицы, надрезать примерно на 2/3 длины, плотно уложить в кастрюлю или банку. Перекладывать баклажаны зеленью укропа, эстрагона, каждый слой посыпать крупной солью. Когда баклажаны дадут сок, поставить их под гнет. Неделю держать при комнатной температуре, а потом перенести в холодное место. Можно залить баклажаны рассолом (600 г соли на 10 л воды), добавить чеснок, хрен, базилик, корицу, гвоздику. Рассол следует добавить и в том случае, если баклажаны дали мало сока.

√ Закуска из баклажанов впрок

Баклажаны (около 1 кг) нарезать, не очищая от кожицы, крупными кубиками, пожарить на растительном масле, сложить в керамический горшок, добавить мелко нарезанный лук, чеснок, сладкий перец, морковь в произвольном количестве, но поменьше, чем самих баклажанов. Стакан воды вскипятить с 1/2 стакана растительного масла, 1/4 стакана уксуса, солью по вкусу, залить овощи, дать остыть и убрать в холодильник. Может стоять и неделю, и две, но обычно съедается раньше.

Баклажаны, очень напоминающие грибы, можно приготовить разными способами:

√ нарезанные небольшими кубиками баклажаны проварить в рассоле 5 минут (на 1 л воды — 2 ст. ложки соли). В сухие чистые банки положить на дно лавровый лист, гвоздичку, черный и душистый перец горошком. Сложить баклажаны и залить кипящим рассолом, в который добавить 2 ст. ложки сахара на 1 л. Добавить уксусную эссенцию из расчета 1 ч. ложка на литровую банку. Плотно закрыть, дать остыть и убрать в холодильник. Будут готовы через 2–3 дня. Подавая на стол, надо заправить луком, чесноком и растительным маслом.

√ нарезанные небольшими кусочками баклажаны проварить в подсоленой воде, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и жарить на любом масле, с луком. Заправленные сметаной, такие баклажаны тоже напоминают грибы.

***

Маринады хоть и не привествуются в числе водочных закусок, но умеренно допускаются как:

— сопровождение сытных блюд или, наоборот, нейтральных (вареная картошка);

— дополнение к соленым и острым закускам;

— добавка к соленым и квашеным продуктам (квашеная капуста + маринованные грибы; маринованные огурцы + моченые яблоки; соленые грибы + маринованный лук) — получается подобие салата.

Распространенный легкий (с малым количеством уксуса)

маринад –

√ лук маринованный

Лук, мелкий целыми луковками, крупный — нарезанный кольцами, очистить от шелухи и опустить в кипящую воду в сите на 1–2 минуты, обдать холодной водой. В литровую банку положить 2–3 лавровых листа, несколько зерен черного душистого перца, 2–3 гвоздички, немного сухого эстрагона и, по желанию, горького красного перца. Лук уложить в банку. Залить маринадом: на литр воды 1 ст. ложку соли и 1 ст. ложку сахара, вскипятить и остудить. В банку с луком налить немного меньше стакана столового уксуса, долить теплым маринадом. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на 1–2 дня. Хранится 2–3 недели.

Черемша не может быть обойдена в первую очередь из-за своего неповторимости вкуса — молодой чеснок, но и не совсем! — а во вторую — из-за витаминности и полезности!

Обычно черемшу связывают пучками (как спаржу), стеблей по 10–20, так и продают. Ее можно солить как огурцы — с укропом, хреном, но, понятно, без чеснока!

√ Черемша маринованная

Стебли черемши пучками поставить в высокую банку стоймя, залить маринадом: на 1 л воды — 1,5 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 2/3 стакана светлого уксуса. Иногда перед посолом или маринованием черемшу вымачивают часа два в холодной воде, чтобы убрать излишнюю остроту и горечь, но это не обязательно.

√ Черемша или стрелки чеснока впрок

Зелень (стрелки) прокрутить через мясорубку или порезать кусочками по 2 см, перемешать с солью и небольшим количеством уксуса, утрамбовать в банку, хранить в холодильнике. Употреблять со сметаной, добавлять к квашеной капусте, винегрету и т. д.

√ Капуста со свеклой закусочная

Капусту нашинковать, свеклу (половину от количества капусты) нарезать соломкой, 5–6 крупных зубчиков чеснока мелко нарубить (не пропускать через чеснокодавилку!). На 1,5 кг овощей взять по 1/2 стакана растительного масла, сахара, уксуса, 1 ст. ложку соли, вскипятить и залить овощи. Перемешать, дать постоять 6–8 часов. Хранится довольно долго в холодильнике.

√ Салат из зеленых помидоров

3 кг зеленых помидоров вымыть, нарезать дольками (они часто некрупные!), 1,5 кг моркови натереть крупно, а 1,5 кг нарезать тонкими кружочками, полукольцами — 1,5 кг лука, пересыпать солью и оставить. Сделать маринад-заливку: 300 мл растительного масла, 300 мл яблочного уксуса, 300 г сахара

довести до кипения с 1 ст. ложкой черного перца горошком, несколькими лавровыми листиками. Овощи залить маринадом, перемешать и дать хорошо прокипеть — 20–30 мин. (зависит от тонкости нарезания!). Разложить в банки, закрыть пластмассовыми или завинчивающимися крышками и (внимание!) хорошо укутать до остывания.

«…впрочем, есть у нас одно сырье, которое, что бы с ним не делали, не теряет ни одной капельки своих витаминов.

……

Его можно сушить, кипятить, толочь в порошок, травить уксусом… Наверно, вы догадываетесь, что это перец, обыкновенный красный перец, либо сладкий, либо лютый» (В. Солоухин, «Славянская тетрадь»). Вот подлинный рецепт В. Солоухина, а он понимал толк в закусках!

√«Спелые стручки сладкого перца немного обжаривают на сухой сковороде или плите, чтобы кожица прикипела и запеклась. Теперь стручок очень легко очистится от кожицы. Очищенные от кожицы и семян стручки заливают холодным раствором: одна часть растительного масла, две части уксуса. Соль, сахар по вкусу, чеснок. Держать в растворе одни сутки. Потом вынимать, отряхивать от раствора, укладывать в стеклянную посуду и доверху заливать растительным маслом. Сохраняется в течение года…

√Жгучий, или будем говорить по-болгарски, лютый перец заготавливают таким же образом. Он теряет немного своей лютости, и его едят за обедом, вприкуску с мясными блюдами. От семян и веточек его не очищают, именно за веточку-то и берут во время обеда». (В. Солоухин, «Славянская тетрадь»). Вот такие болгарские маринады…

Грибы — одна из немногих маринованных закусок, допустимых и подходящих к водке.

Но не везде они растут, и не везде их заготавливают! Правда, жительница Израиля — совсем не «грибной» страны — Элла Эдельштейн написала целую книгу о грибах и способах их приготовления: «Грибное застолье», которую можно настоятельно рекомендовать в том числе и тем, кто делает грибные закусочные запасы.

«Вот это грибки с чебрецом! Это с гвоздиками и с волошскими орехами; солить их выучила меня туркеня, в то время, когда еще турки были у нас в плену. (…) Вот это грибки с смородинным листом и мушкатным орехом!» (Н. В. Гоголь, «Старосветские помещики»).

Травку чебрец, она же тимьян, можно добавлять при солении огурцов, помидоров, грибов по рецепту Пульхерии Ивановны.

Следующий ее рецепт может вызвать недоумение. Гвоздики — понятно, в маринады всегда добавляли. А волошский, то есть грецкий орех? С грибами?! Если учесть, что турки не знают солений без добавления уксуса, а русская кухня четко разграничивает соления и маринады…

Вот реконструкция того рецепта:

√ грибы, лучше пластинчатые, можно шампиньоны, слегка отварить в небольшом количестве воды, слить воду, складывать в посуду, пересыпая солью (умеренно!), чесноком, растертым с толчеными орехами, зеленью укропа, петрушки, кинзы, сельдерея — по желанию и вкусу. Сверху накрыть тарелкой (крышкой) и положить гнет. Гвоздику добавить умеренно: на 1 кг грибов — 2–3 гвоздички.

Грибы получатся довольно сложного вкуса. Благодаря ореховой добавке их не обязательно заправлять сметаной или маслом, как поступают обычно с простыми солеными грибами. Вымачивать их также не приходится, потому что они готовы к употреблению. Зелень, чеснок и пряные травы съедаются вместе с грибами, а обычно из соленых грибов зонтики укропа и чесночные дольки выбрасываются! Не стоит заправлять их и луком.

Сочетание грибов с орехами логично следует из привычных баклажанов с орехами, известных и армянской, и грузинской кухне, и присущих северо-кавказской (чеченской) кухне, где солят фаршированные орехами, чесноком и зеленью баклажаны. Оставим, так и быть, подобный рецепт баклажан в следующей главе — их не отнесешь к быстрым закускам, хотя баклажаны заготавливают заранее!

Приходится признать, что Пульхерия Ивановна вместе с пленной турчанкой были незаурядными кулинарками!

Способов маринования грибов немало, вот один из самых незатейливых:

√ маринованные грибы

Любые грибы (только пластинчатые надо отделить от трубчатых!) почистить, помыть и нарезать достаточно крупно. Опустить в глубокую кастрюлю с минимумом воды — грибы уварятся, а отвар, он же — маринад, получится более насыщенным. Варить грибы, снимая пену, пока не всплывут. Грибы можно не вылавливать, а сразу готовить маринад: добавить по вкусу (но не очень мало!) любого светлого уксуса, соль, сахар, черный перец горошком, гвоздику (не переборщить!). Перекладывать грибы в банки, заливая маринадом, закрыть обычными крышками. Остудить и хранить в холодильнике. Готовы будут через две недели.

***

«В а с и л и й. Ну, и за фрукты тоже съела было совсем.

В а с и л ь к о в. За какие фрукты?

В а с и л и й. Конечно, по нашему званию… и всего-то вот сколько было.

(Показывает на пальце.)

В а с и л ь к о в. Чего?

В а с и л и й. Редечки… всего-то вот столько было. Сидел в передней, доедал» (А. Н. Островский, «Бешеные деньги»).

Редька на закусочном столе занимает особое место, хотя В. В. Похлебкин и не назвал ее в числе закусок. Небезызвестное родство ее с хреном — излюбленной российской приправой, — позволяет использовать ее так, как поведал нам персонаж чеховской «Сирены». Предлагает он, как вы помните, закусить селедкой, затем съесть икры, потом «простой редьки с солью», а затем опять селедки… Редька перемежает, отграничивает деликатность жирной икры от вкуса селедки, которая после икры воспринималась бы хуже, грубее…

На Руси из редьки были известны пять блюд (яств!): «Редечка триха, редечка ломтиха, редечка с маслом, редечка с квасом, да редечка так!»

Вот несколько рецептов, но все они сводятся к тому, что редьку надо тонко нарезать ломтиками или натереть на терке, заправить солью, сахаром, растительным маслом и добавить к ней то, что окажется дома — от селедки и сыра до остатков колбасы (которая, кстати, «прозвучит» по-новому и отчасти утратит свою неудобоваримость!)… Слишком горькую редьку можно посолить и отжать, но обычно острота ее уменьшается при заправке маслом, сметаной и прочими жирными приправами. К закускам из редьки с овощами очень подходит ложечка-другая меда…

√ Салат из редьки с квашеной капустой

Крупную редьку натереть на терке, смешать с малко нарезанной луковицей и парой горстей отжатой квашеной капусты, заправить растительным маслом, солью и сахаром по вкусу.

√ Редька с маслом

Редьку (4–5 шт.) натереть на крупной терке, смешать с мелко рубленым луковицей, заправить растительным маслом, соком лимона или уксусом, посолить, посыпать нарезанной зеленью (любой). Можно добавить перец.

√ Редька с сухариками и шкварками

Редьку (3–4 шт.) вымыть, очистить, нарезать тонко или натереть на терке. Разогреть гусиный или куриный жир и

обжарить в нем мелко нарезанные 2 луковицы. Редьку перемешать с черными сухариками луком и полить жиром со шкварками.

√ Закуска из сельди с редькой

Сельдь (1 шт.)вымочить, если сильно соленая, разделать на филе без костей и кожи, нарезать тонкими ломтиками. 1–2 редьки и луковицу тонко нашинковать, смешать с сельдью, заправить растительным маслом, можно сахаром и уксусом или лимонным соком по вкусу.

√ Салат с редькой и колбасой

Редьку (лучше зеленую — 4–5 шт.) натереть на терке, 1–2 луковицы нарезать и обжарить на растительном масле, 2 вареных яйца мелко порубить, колбасу нарезать кубиками или соломкой. Все смешать, посолить и заправить майонезом.

***

«Как же вы селедку без водки будете есть?» (реплика Мышлаевского в фильме «Дни Турбиных»).

Классическую русскую водочную закуску — селедку — можно сегодня отнести к быстрым и неприхотливым. Почистил, порезал с лучком, если есть вареная картошка — замечательно, можно закусывать. Непременный атрибут некогда богатого закусочного стола, она и закрепилась в ассортименте закусок именно как прекрасное дополнение к картошке, и еще потому, что в самые голодные годы она присутствовала в пайках и продавалась по карточкам… А в годы более сытные и благополучные перешла в разряд желанных деликатесов! Пройдя такие перипетии, трудно было селедке не запасть в душу русского человека! О культовой закуске советской эпохи — селедке «под шубой» — из-за трудоемкости ее приготовления поговорим в следующей главе…

Есть некоторые нетрадиционные способы заготовить селедку впрок, на месяц и более, уже совершенно готовой к столу.

√ Селедка под сладким маринадом

Селедку разделать на филе (его должко быть не менее 3 кг) без кожи, разрезать на ломтики толщиной 2,5 см, залить горячим маринадом, дать остыть. Хранить в маринаде, в холодильнике.

Для маринада: 2–2,5 л светлого уксуса, 2,5 стакана сахара, палочку корицы, 10–15 гвоздичек, 1 ст. ложку черного перца горошком, 3–4 луковицы, нарезанные полукольцами, 1 ч. ложку уксусной эссенции довести до кипения и варить 10–15 минут.

Может быть, кто-то помнит: в советские времена существовали (правда, не повсеместно) мелкие жестянки с филе сельди в красносмородиновой заливке, в винной заливке, в абрикосовой заливке? Хотя наша родная заправка — уксус с маслом — все же преобладала на столах. Еще с чеховских времен:

«Думала, что в рюмке вино, — ну, и выпила, а в рюмке-то был уксус с маслом из-под селедок» («Перед свадьбой»).

√ Для этой заправки горчицу, уксус, соль, сахар, по желанию перец растирают и добавляют растительное масло. Селедку с тонко нарезанным луком выдерживают в ней 30–45 мин.

Во фруктовой пикантной заливке селедка должна постоять суток двое до готовности, а вообще хранится достаточно долго, если остается, что хранить…

√ Абрикосовое пюре или сок с мякотью заправить солью и сахаром, прогреть с гвоздикой, перцем. Залить селедку.

√ Винную заливку можно приготовить, нагрев вино с солью, гвоздикой, перцем и другими пряностями по вкусу.

В эти деликатные заливки горчицу лучше не добавлять, хотя для любителей острого возможно.

А если селедки нет, то ее с успехом заменит скумбрия — рыба даже более жирная и нежная, если не переморожена.

√ Скумбрия быстрого пряного посола

Прокипятить минут пять 2 стакана воды с 1 ст. ложкой соли и 1 ст. ложкой сахара, ½ ст. ложки горчичного порошка, 1 ст. ложкой любого растительного масла, 1/2 ст. ложки кориандра в зернах, 3 лавровыми листочками и 1 гвоздичкой, остудить. Выпотрошенную скумбрию нарезать на кусочки, залить пряным рассолом. Готова будет на следующий день.

Вариант: добавить в маринад 1 ст. ложку уксуса, а рыбу переложить кольцами лука.

√ Картофельный салат с селедкой

1–2 свежих огурца, вареную картофелину нарезать кубиками, добавить небольшую сельдь (филе измельченное), укроп и зеленый лук. Заправить 3 ст. ложками сметаны, майонеза или просто растительным маслом.

***

Многие авторы, понимающие толк в застолье, вдохновенно говорят о сале как одной из самых правильных закусок. Хотя сало — закуска более чем плотная и солидная, но еще и быстрая! Конечно, если сало есть в запасе…

«Если вы достанете его из морозилки, порежете тоненько острым ножом — при верно выбранной толщине ломтики будут слегка заворачиваться… и прямо на этой дощечке подадите к столу и еще на нее положите несколько очищенных зубчиков чеснока… А рядом — хрен, горчица и бородинский хлеб — под это дело можно выпить очень хорошо и много» (А. Макаревич, «Занимательная наркология»). Известно, что в сочетании «сало — чеснок — водка» нейтрализуется все, что есть нежелательного в сале, а польза сохраняется…

Как самому посолить сало?

√ Купить кусок (или куски, если с размахом!) сала, толщиной от 2,5 см, с желтоватой или розовой шкуркой. Сначала залить сало холодной водой (охлажденной в холодильнике) и оставить на ночь. Обсушить. Очень свежее сало после убоя надо выдержать в холодильнике 2–3 дня. Шкурку хорошо натереть крупной солью, куски сложить один на другой в посуду, пересыпав еще солью и пряностями по вкусу. Просаливаться сало должно в холодильнике. Ежедневно надо перекладывать его, переворачивая куски. Даже если посолен один кусок, его надо переворачивать.

√ Сало с чесноком

Купить кусок сала с прожилками мяса, нетолстый, весом около 3 кг. Смешать 2/3 стакана соли с одной головкой чеснока, пропущенной через чесноковыжималку, втереть в сало. Плотно сложить в эмалированную посуду, сверху посыпать солью с чесноком, положить груз. Раз в 3–5 дней перекладывать сало внизу вверх, можно переворачивать. Будет готово через 3 недели.

Один из самых практичных способов приготовления:

√ сало в банке с пряностями

Свежее сало с мясными прожилками или даже сало с мясом не очень плотно небольшими кусками уложить в литровые банки, залить холодным рассолом. Хранить в холодильнике. Время просаливания зависит от толщины кусков.

Рассол: 1 л воды (или чуть меньше) вскипятить с 2/3 стакана соли, 1 ч. ложкой семян тмина или укропа, сахаром по вкусу, 3 лавровыми листиками. По желанию можно добавить чеснок и кориандр в зернах. Чеснок класть в уже прокипяченный рассол!

Хорошо просоленное сало выдерживает хранение и в холодильнике, но надежней все-таки морозилка.

А что еще можно достать из морозилки?

На Севере и в Сибири часто закусывают крепкие напитки, вплоть до спирта, малосольной рыбой или строганиной[21]. Поскольку закуска эта очень сытная, обычно говорят, что «под такую рыбу ящик водки можно выпить!». То есть солидность закуски гарантирует, что опьянение не наступит быстро, а также можно не опасаться тяжелого похмелья.

Строганину делают из свежего, несоленого мяса или рыбы; можно настругать и печенку, только не свиную. «Стружки» обмакивают в соль и перец. Если кого-то смущает сырая рыба, можно построгать малосольную, ее, кстати, тоже нужно держать в морозильнике. Понятно, что не годится в строганину рыба костлявая, мелкая. Обычно используют стерлядь, нельму, муксуна, осетра…

«Я ел строганину на студеных берегах Карского моря, правда,

из оленя…Мясо звенело под ножом, как камень, а под языком таяло, как кусочек сливочного масла. (В. Солоухин, «Славянская тетрадь»).

***

Но Быстрые Закуски совсем не обязательно бывают холодными!

Трудно удержаться и не привести цитату из «Собачьго сердца», хотя ею нередко злоупотребляют: «Холодными закусками и супом закусывают только недорезанные большевиками помещики. Мало-мальски уважающий себя человек оперирует закусками горячими» (М. Булгаков).

Самая простая и вместе с тем очень привычная горячая русская закуска — картошка! То есть она может быть и холодной, но несравненно лучше с пылу, с жару — печеная, вареная, жареная… Картошкой не пренебрегали и при изобилии закусок!

В письме к Наталии Николаевне от 30 октября 1833 года Александр Сергеевич описывал свой обычный день: «Просыпаюсь в семь часов, пью кофей и лежу до трех часов. Недавно расписался и уже написал пропасть. В три часа сажусь верхом, в пять в ванну и потом обедаю картофелем и гречневой кашей». «Что ж он так скудно питался?» — может возникнуть вопрос. Мог бы позволить себе что-либо более изысканное…Но Пушкин эти кушанья просто любил!

П. Вайль и А. Генис считали, что картофель по-пушкински — «отваренная в мундире картошка жарится в топленом масле на угольях» («Русская кухня…»).

Б. Бурда советует кружочки сваренного в мундире картофеля обжарить на сливочном масле и посыпать зеленым луком. Еще вариант:

√ маленькие ровные картофелины сырыми и нечищенными положить в горшок с топленым маслом и томить в духовке (на углях или в русской печи), потом добавить немного сметаны и зелень.

Все это вкусно и довольно быстро, но И. Шмелев описывает картофель по-пушкински как «румяный пустотелый»!

√ А пустотелым, или вздутым картофель получается, если его жарить в два приема: сначала опуская в смесь растопленного свиного сала и растительного масла, нагретую до 14 ˚С, а затем, до появления корочки, перенося в другую посуду с более сильно нагретым жиром — до 18 ˚С.

√ Кулеш картофельный

Почистить несколько картофелин и пару луковиц. Картофель опустить в воду, варить, шпик нарезать, положить на сковородку, поджарить на вытопившемся сале мелко нарезанный лук,

заправить картошку. Посолить и поперчить. Должен получиться густой суп.

Простая вареная картошка превратится в замечательную закуску, если к ней сделать соус наподобие осетинского цахтона, что очень рекомендует М. Трауб («Семейная кухня»):

√ жидкую сметану посолить, поперчить, смешать с большим количеством чеснока — толченого или пропущенного через чесноковыжималку, мелко нарубленными маринованными виноградными листьями, которые продают на рынке для долмы (бывают и консервированные). Густую сметану можно чуть разбавить картофельным отваром, а вместо листьев использовать зелень петрушки, укропа, а еще лучше маринованную черемшу. Полить картошку!

***

Но бывает, что ни сала, ни картошки, ни солений, ни хвоста селедки…

Согласитесь, что скучновато сидеть за столом, занюхивать водку сухариками и их же грызть? Если есть еще луковка, можно тоже приготовить горячую закуску! «Тюря — искрошенный, заваренный в крутом кипятке с луком и солью пшеничный калачик — самое желанное мое кушанье» (И. Шухов, «Пресновские страницы»)

√ Простая тюря

Мелкие сухарики, поломанные на кусочки сушки, баранки заварить кипятком в миске, накрыть крышкой или полотенцем до разбухания, но не до состояния месива. Чтобы не пришлось сливать лишнюю воду, лучше использовать ее немного. Заправить растительным маслом, мелко нарезанным луком, солью и перцем. Кетчуп сюда добавлять не стоит, а вот соевый соус, если есть — пожалуйста! На 3–4 горсти сухариков — 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

***

Горячие закуски на сковородке все же самые аппетитные! Помимо заурядной яичницы можно приготовить, к примеру,

√ «красную поджарку»

красный лук (можно и обычный, но если выдерживать стиль…) нарезать полукольцами, обжарить на любом масле, добавить нарезанный кольцами красный сладкий перец, а в последнюю очередь — нарезанные дольками спелые помидоры. Соль, перец, сухие пряности добавлять по вкусу. Поджарка подойдет и к вареной картошке, которую можно здесь же и разогреть, и к макаронам, которые… нет, их можно не варить отдельно! Когда поджарка будет готова, в сковороду к ней надо подлить кипятка и всыпать пару горстей макарон, перемешать,

накрыть крышкой. Макароны приготовятся непосредственно в соусе.

√ Гуляш из сладкого перца

В глубокой сковороде в растопленном масле пожарить много лука. Добавить порезанный мелко сладкий перец — столько же, сколько лука. Залить поджарку сливками, или сметаной, или мясным/куриным бульоном, разведенным из кубика, тушить под крышкой минут 10. Добавить крупный спелый помидор или ложку томатной пасты. Полить баночкой майонеза, посыпать рубленой зеленью, поставить в духовку и запечь до образования корочки.

***

Пельмени — одно из тех кушаний, всеми любимых, которые еще и прекрасно подходят под водку! К быстрым горячим закускам их можно отнести потому, что бросить в кипяток замороженные пельмени и сварить — займет 10 минут. Быстрее, чем сварить или пожарить картошку!

Пока варятся, можно даже выпить первую рюмку под капусту или огурчики — и раскладывать по тарелкам горячие пельмешки! А если заправить их сметаной, или сметаной с хреном, или топленым маслом…

Наихудшие, и даже совсем неприемлемые приправы для пельменей — кетчуп и промышленного изготовления майонез! К сожалению, ими часто злоупотребляют, чем портят вкус пельменей. Среди заправок можно настоятельно рекомендовать сибирские:

√ лук, чеснок и соленые грибы мелко нарубить и смешать со сметаной в пропорции 1 к 1;

√ лук нарезать кольцами, залить уксусом, посыпать молотым черным перцем.

√ Приправа к пельменям, которую заготавливают заранее — но зато ее можно есть просто с хлебом!

3 кг спелых помидоров пропустить через мясорубку (процессор) с 2–3 стручками острого перца, у которого удалить семена. Добавить соль и сахар по вкусу и варить около часа на медленном огне. 1 кг лука нарезать кольцами и хорошо обжарить в 2 стаканах растительного масла. Опустить в помидорное пюре и поварить еще с полчаса. Незадолго до готовности всыпать мелко нарезанный укроп и петрушку — по 1 большому пучку. Сразу разлить в небольшие банки, закрыть крышками плотно и закутать, чтобы остывали медленно. Хранить в холодильнике.

…Настоящее пельменное застолье возможно только у толкового и предусмотрительного хозяина (хозяйки). Домашние пельмени не заменить никакими покупными, хотя и среди них

можно найти сносные на нетребовательный вкус.

Для того, чтобы приготовить несколько сотен пельменей (а с меньшим количеством и связываться не стоит!), надо знать некоторые несложные правила и приобрести сноровку. Рецептов приготовления теста и начинки немало — есть из чего выбрать. Автор настоятельно рекомендует вот такой сибирский рецепт и способ.

В широкую миску насыпать 6 стаканов муки. В кружку емкостью не менее 600 мл разбить 3–4 яйца, хорошо посолить, добавить 1–2 ч. ложки сахара, долить водой до 600 мл. Смесь вылить в муку и вымешивать. На руку (через руку в муку) вылить с полстакана растительного масла. Это — хорошая добавка в тесто, и оно при этом не будет прилипать к рукам. Тесто получится достаточно плотное. Поставить его на час в холодильник. Насыпать на стол немного муки, выложить тесто и вымешивать, пока оно не станет упругим. Тесто может быть более плотным или мягким — кто как любит, поэтому количество муки не определено. Тесто можно приготовить заранее и хранить в холодильнике до следующего дня в пакете.

Фарш для пельменей не должен быть из одного вида мяса. Если нет возможности приготовить его из говядины, свинины и баранины (старинный традиционный вариант, и самый вкусный!), то можно комбинировать говядину со свининой, говядину с курятиной, свинину с бараниной и т. д. В Сибири иногда до 1/4 пельменного фарша составляет… рыба: муксун, чир, нельма. Благородная рыба не имеет специфического «рыбного» запаха, зато делает пельмени особенно нежными… Обычно мясо пропускают через мясорубку, потому что рубить его двумя ножами или сечкой — изысканно, но в современных условиях нереально. Чтобы мясорубка не мяла мясо, его надо слегка подморозить.

Раньше в фарш не добавляли ни соль, ни лук. Сейчас солят и перчат (черным молотым перцем), кладут мелко нарезанный лук, а любители — немного чеснока, пряную зелень.

Фарш надо вымешивать, как тесто, подливая водички, до упругой и однородной консистенции. Но некоторые предпочитают более жесткий, смолотый на мясорубке с крупной решеткой. Светлой памяти Михаил Евдокимов в программе «Смак» даже предупредил, что мясо важно «не пережулькать».

Раскатывать ли большой пласт теста и вырезать из него стаканом или рюмкой кружочки — вопрос спорный. Мягкое тесто не раскатаешь тонко, а более плотное, крутое быстро подсохнет Остатки теста придется собирать и раскатывать снова, понадобится большая доска, большая скалка и вообще простор.

Как видите, сложностей много, а преимущество только одно: пельмени получатся более красивые и ровные. Поэтому можно предположить, что этот способ ведет начало от ресторанной кухни. Иногда пласт теста режут на квадраты, что быстрее. Так готовят итальянские пельмени и старинные ушки.

Но для сибирских пельменей (и даже для вареников) этот способ не годится.

В Сибири и на Севере из теста скатывают жгутик, режут на кусочки. Каждый кусочек с двух сторон «прижимают» к насыпанной на стол муке, чтобы не слиплись между собой, и приплюснутые кусочки раскатывают скалкой. Можно использовать маленькую скалку, а большой — раскатывать по 2–3 сочня сразу. Сочень раскатывают одним движением скалки! Иногда, когда тесто достаточно мягкое, можно и вовсе обойтись без скалки, а растянуть, сплющить кусочки пальцами! Но для этого нужно попрактиковаться.

Раскатав 10–15 сочней, сразу на все накладывать фарш не нужно. Быстрее получится, если сочень положить на ладонь, на него — фарш, тут же слепить края полукругом и соединить между собой уголки. Более толстые края сочня надо приплюснуть пальцами и слегка потянуть, чтобы край получился тонкий и волнистый, а не утолщенный рубцом!

Внимание! Фарш отделяют ложечкой — кусочек для одного пельменя. Если покажется, что зацепили фарша многовато или мало для пельменя, не добавляйте и не убавляйте — это сильно замедлит работу. Приноровившись, будете захватывать, сколько нужно.

Таким манером можно за час слепить не менее сотни пельменей, причем в одиночку!

Налепленные пельмени складывают рядами на присыпанные мукой лоточки, дощечки или пластмассовые крышки от контейнеров и сразу убирают в морозилку. Сибирские пельмени приобретают настоящий вкус только после замораживания, поэтому не надо варить их сразу!

Варят пельмени в соленой воде или бульоне; готовы они будут после того, как два раза всплывут. Можно пельмени также жарить, или проварить 2–3 минуты — и жарить или запекать.

Существуют и более оригинальные способы приготовления пельменей, например, в горшочках, где их запекают полуотваренными со сметаной, тертым сыром…

Помимо горшочков, можно воспользоваться необычными «сосудами»: арбузом с вынутой мякотью, а еще лучше — тыквой! В них варят пельмени, пользуясь духовкой или микроволновкой. При этом арбуз и тыква придают пельменям своеобразный аромат

и вкус. Только во избежание неожиданностей лучше поместить необычные блюда в лоток или на противень…

Пельмени закрывают представленный небольшой репертуар Горячих Быстрых Кушаний под водку (только не путайте с фаст-фудом!): это вид домашней замороженной Еды, которую можно за несколько минут сварить, поджарить или разогреть, не размораживая! Вопреки расхожему мнению, для размораживания не нужна микроволновка. Более того, правильно замороженные продукты вообще не нуждаются в специальной разморозке. К этой категории нельзя отнести публичные промышленные гамбургеры, пиццы, котлеты и претенциозный шницель «кордон-блю»! Зато у вас могут найтись даже пирожки, плотно завернутые и припрятанные в дальний угол морозилки… Они прекрасно оттают и согреются на крышке кастрюли, где варится картошка или пельмени, на сковороде под крышкой, и т. д.

***

Человек пьющий и выпивающий, и просто хороший хозяин обязательно должен иметь в доме **Стратегический Закусочный Запас**.

Самое радикальное решение: в доме готовится только та еда (та еще еда!), которая может служить закуской и сочетается с водкой и другими крепкими напитками. В дом покупаются соответствующие продукты… Такое питание тоже будет полноценным, о чем уже говорили, но всякая «легкая» пища, пожалуй, окажется неуместна (зеленые и прочие овощные салатики, блюда яичные, молочные и из фруктов, трудноусвояемые блюда из бобовых, слишком острая и жирная еда…)

Ну, а если не перестраиваться полностью на «околоводочное» питание, то надо просто озаботиться, чтобы в холодильнике всегда были:

— две-три овощные закуски — соленые огурцы, грибы; квашеная капуста; (из перечня в главе «Когда еда…»);

— сало;

— соленая рыба или свежемороженая некостлявая рыба для строганины;

— пельмени;

— жареные впрок грибы;

— клюква (незаменима к квашеной капусте!) или брусника;

— сыр, копчености и прочая гастрономия — по возможности. И обязательно хотя бы полбуханки хлеба, заранее нарезанного, плотно завернутого и упрятанного в морозилку!

Кроме этого: картошка, лук, чеснок, растительное масло, томатное пюре или паста. Из консервов: рыбные натуральные или

с добавлением масла; зеленый горошек. Из бакалеи: гречневая крупа, пусть даже быстрого приготовления, поскольку для закуски гречневая каша — самая подходящая. Из специй и пряностей — уксус, соль, сахар, перец черный молотый и горошком, перец красный, сушеная зелень.

Чуть не забыли включить в стратегический запас… квас! Любой, какой предпочитаете, но непременно домашний! Не надо относить квас только к запивке — это прежде всего основа для хорошей быстрой закуски, а с достоинствами этого народного питья мы уже знакомы! Редька, квашеная капуста, огурцы, лук, черный хлеб, а то и вареная картошка, и колбаска — все годится если не для окрошки, то для тюри, — если в холодильнике стоит бутыль кваса!

***

Итак, к **Самым Быстрым Закускам** мы отнесли:

— **мгновенно приготовляемые** — от нескольких минут до получаса (максимум!);

— **составляющие Запас**: потратив некоторое время на их приготовление вы на несколько месяцев обеспечите себе и друзьям безбедное, вкусное и правильное застолье!

Кстати, друзей, а также знакомых-соратников-единомышленников вполне можно привлечь к заготовке сподручных быстрых закусок.

Среди преимуществ Быстрых Закусок — незаурядность, безопасность и независимость от принудительного ассортимента ближайшего супермаркета!

Если вы решите построить свои отношения с алкоголем на основе его регулярного употребления, то запас Закусок Быстрых — самый оптимальный вариант.

Быстрые Закуски — шаг вперед от Закусок Легкомысленных!

Глава 13. Угощение от души: закуски плотные и солидные

Закуски повседневные. «Завтраки и закуски». Из произведений русских классиков. Традиционные русские закуски. Что подойдет к водке. Заимствования из европейской кухни, национальной кухни других народов.

> *«…Отрежешь, бывало, кусочек мясца, обмакнешь хлеб в подливку, да зацепив все это вилкой, вкупе с кусочком яичницы, картошечкой и кружочком малосольного огурца…»*
>
> *А. Аверченко, «Осколки разбитого вдребезги».*

«Испей для дружка, а поешь для себя»

Пословица

В завершающей главе надо вспомнить о том, что именно **Плотные и Солидные Закуски переходят в статус Еды**, сопровождающей водку и другие крепкие напитки (см. также главу 8 и Приложение 1). Именно они и сегодня составляют основу Русского Застолья. Поэтому стоит привести рецепты и различные способы приготовления наиболее доступных блюд. Среди них те, которые готовят преимущественно к праздничному столу, и те, что востребованы просто в выходные дни, и в будни…

К **Повседневным Закускам** относятся те, которые:

— быстро готовятся;

— готовятся долго, но не требуют постоянного наблюдения;

— можно хранить несколько дней (например, отварное мясо, солянка);

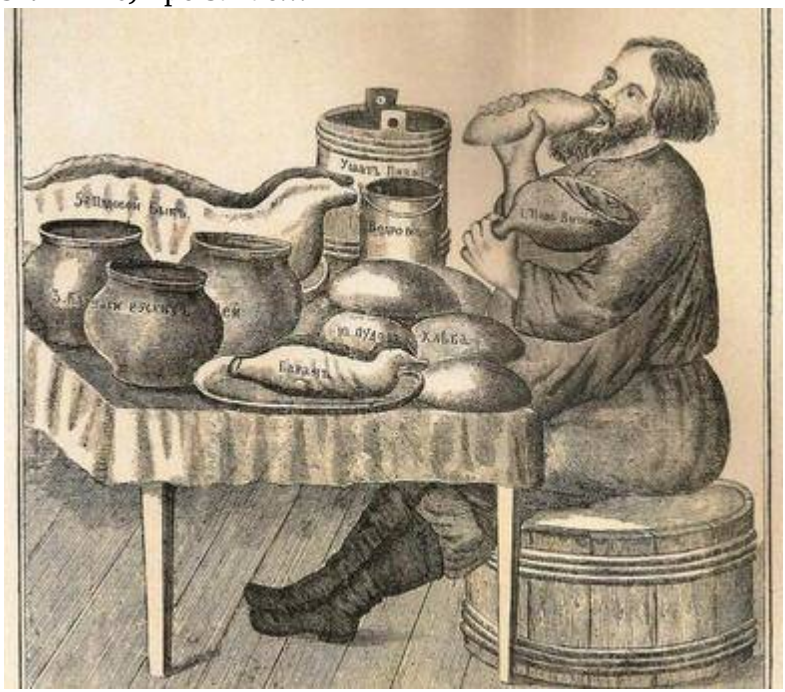
— можно разогревать;

— можно употреблять в холодном и горячем виде (например, запеченный форшмак).

Далее следует ориентироваться по рецептам.

Плотность закуски означает прежде всего ее **сытность**, что (нелишне будет повториться!) предпочтительно во всех случаях употребления спиртного для его успешной нейтрализации. **Солидность** же подразумевает и трудоемкость приготовления, и более высокую стоимость таких кушаний, что в конечном счете оправдывается высокими вкусовыми достоинствами. Иногда солидные закуски готовятся очень быстро,

однако в предыдущую главу не включены по той причине, что продукты для них обычно не хранятся в холодильнике (в морозильнике) про запас…



Не ограничиваясь дежурным набором рецептов, стоит ответить на некоторые вопросы.

Если речь идет преимущественно о закусках под водку, надо ли ограничиваться блюдами русской (советской) кухни?

Что можно позаимствовать из репертуара классической европейской кухни?

Какие блюда можно выбрать из национальной кухни других народов?

Читайте дальше!

Плотными, сытными, безусловно, бывает не только горячие блюда, но и Холодные Закуски.

К сожалению, небольшой объем главы не позволяет привести многие рецепты. Но о чем нельзя умолчать — это, конечно, салат оливье и селедка «под шубой». Закуски, прошедшие испытание временем, прекрасно соответствующие водке и некоторым другим крепким напиткам, и всеми любимые.

Пожалуй, повседневными закусками их не назовешь — для этого они достаточно долго и сложно готовятся. Скорее это — закуски привычные, традиционные, исключительно распространенные…

Чтобы не повторяться, рассказывая об оливье — одной из

самых знаменитых закусок — ваш автор отсылает вас к **очерку: «История одного салата».** Все полезные советы и сведения о нем невозможно было бы поместить в этой главе.

Но рыбные блюда, безусловно, удерживают первое место в качестве закуски и еды под водку.

О селедке «под шубой» следует поговорить отдельно, поскольку ее исполнение кропотливое, композиция довольно сложная… Не только селедка, но и скумбрия, кильки, сардинелла простого или пряного посола могут стать Закуской Солидной, появившись в виде селедки под шубой.

Кто-то назвал ее «блюдом умиротворения и единения во Христе», вспомнив о рыбе — символе христианства, и предложил такую версию ее происхождения. Якобы изобрел салат некто Анастас Богомилов, хозяин известных московских столовых и трактиров, чтобы посетители хорошенько закусывали, соответственно меньше пьянели и не дрались, не крушили мебель, не били посуду в ущерб заведению. По другой версии автором блюда был повар А. Прокопцев.

Селедка должна была символизировать пролетариат, картошка с луком — трудовое крестьянство; свекла, один из слоев которой был сверху — красное революционное знамя, а майонез-провансаль, очевидно — французскую революцию…

Сытность закуски и ее антиалкогольный эффект заключались в майонезе! А успех вполне мог зависеть от привычного сочетания привычных вкусных продуктов — картошечка с селедочкой!

«Народный салат», который стал «символом народного объединения», был подан впервые накануне 1919-го Нового года. Название новой закуске-салату Анастас Богомилов дал будто бы такое: «Шовинизму и Упадку — Бойкот и Анафема», или, по модной аббревиатуре, просто «Ш.У.Б.А.».

Сказочка занятная, но… выдуманная. Селедка под шубой ведет свое происхождение от известного винегрета с рыбой, и даже именно с селедкой. Рецепты таких винегретов встречаются и в поваренной книге Е. Молоховец «Подарок молодым хозяйкам», которая к 1901 году выдержала 22 издания, и в «Хорошей кухне» П. Симоненко 1892 г., и в других. Ингредиенты те же. Кто-то возразит, что заправляют винегреты не майонезом. Но были варианты с соусом провансаль (из сырых желтков, масла, уксуса, горчицы). Кто хочет поспорить?

Изменена была только композиция, а это — не изобретение нового блюда! Продукты располагались слоями, что было экономично (селедки можно взять поменее), да еще эффектно. Кулинарный прием покрытия основного или более ценного продукта гарниром и дополнениями использовался давно, но

особое распространение получил в советской кухне, как и название «шуба». Под шубой готовили и мясо, и птицу, и рыбу… Так что появление в таком виде селедки вполне оправдано. Некоторые историки и считают временем происхождения закуски 60-е годы прошлого века.

Со временем и с утратой культуры застолья была забыта Цель подачи Сытных Закусок, противодействующих опьянению… Так что впору порадоваться, что присутствие на праздничном столе оливье и селедки «под шубой» (как и других салатов с майонезом) сохраняется хотя бы неосознанно. Итак,

√ селедка «под шубой»

Свеклу, морковь, картошку — по 2 штуки, 3–4 яйца отварить, очистить, натереть на терке. 1 луковицу, небольшое зеленое яблоко натереть. Крупную селедку очистить, удалить косточки пинцетом, нарезать мелко. На тарелку выложить слоями свеклу, селедку, лук, яблоко, картошку, морковь, яйца, свеклу. Каждый слой хорошо промазывать майонезом, при необходимости присаливать. Украсить можно тертым желтком и зеленью.

Можно приготовить и без яиц. Некоторые не любят яблоко. Понятно, что роль селедки может сыграть любая соленая рыбка. Для простоты и быстроты многие предпочитают воспользоваться не теркой, а мясорубкой, пропустив через нее заодно и рыбу. Еще вариант:

√ вегетарианская селедка «под шубой»

вместо селедки взять банку консервированной морской капусты; вместо яиц — авокадо, а заправить соевым майонезом!

От классических селедочных форшмаков, уже описанных как достаточно легкомысленные закуски, перейдем к запеченному форшмаку. Его тоже можно отнести к закускам повседневным хотя бы потому, что он не менее вкусен холодный, на следующий день.

√ Вареную или жареную говядину (можно курицу, но ее вкус менее выразителен) — около 300 г, небольшую селедку или даже половину, 4 вареных картофелины, 1 крупную луковицу пропустить через мясорубку. Добавить 2 сырых яйца, 1/2 или немного больше стакана сметаны, соль, перец, мускатный орех, хорошо перемешать. Сковороду смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, выложить массу, посыпать тертым сыром (сверху можно положить стружки сливочного масла) и запечь.

Внимание! В рецептах подразумевается обычная селедка, простого посола, желательно малосольная, а не какое-нибудь «матьё» в пластиковых контейнерах…

***

Еще одно еврейское национальное блюдо (в дополнение к

форшмаку) — **фаршированная рыба**, которую с удовольствием едят не только евреи. Это — прекрасная закуска и в горячем, и в холодном виде, которая первой отвечает на вопрос: может ли закуска подходить одновременно и к вину, и к водке?

Готовить фаршированную рыбу не просто, но придумана рыбная запеканка, повторяющая вкус фаршированной рыбы, а с ней гораздо меньше хлопот:

√ гефилте фиш в форме

0,5 кг рыбного филе прокрутить через мясорубку с 1 сырой луковицей и 2 обжаренными в сливочном масле, 1–2 ломтиками замоченного в молоке белого хлеба. Добавить 3 сырых яйца, посолить и поперчить. Если фарш получился жидковат, добавить панировочных сухарей или немного мякиша белого хлеба. В половину фарша замешать 1–2 тертые морковки. Можно не полениться и филе с луком изрезать мелко-намелко — вкус будет другой.

Форму хорошо смазать сливочным маслом, на дно положить бумагу для выпечки. Выложить фарш с морковкой, а сверху — оставшийся. Запекать при 180–20 ˚С час — полтора. Немного остудить, перевернуть форму и вынуть запеканку.

***

Что интересное, плотное и сытное предлагает раздел Завтраков и Закусок в старинных поваренных книгах (см. Приложение 1)? В русской классической литературе мы встречаем тот же репертуар, те же кушанья, что там перечислены, и даже более того!

У Н. В. Гоголя: бараний бок с кашей (есть и у Л. Н. Толстого, и у И. А. Крылова!), пирог-курник и пирог-рассольник, поросенок с хреном и со сметаной, вареная курица, телятина, баранья печенка, пресный пирог с яйцом, ветчина, стерляжья уха с налимами и молоками, расстегай или кулебяка с сомовым плесом… А еще: коржики с салом, пирожки с маком, мнишки со сметаною, пампушки, медовики, маковики, мозги с горошком, сосиски с капустой, пулярка жареная, винегрет, холодная телятина, паштет, свиные котлеты и разварная рыба… Перечисление всего, упомянутого Н. В. Гоголем займет не одну страницу!

У А. П.Чехова: омары, устрицы, фазаны, блины, сметана, свежая икра, семга, окорок, колбасы, заливной поросенок, стерляжья уха, солянка, раковый соус, холодное с хреном, рыбное жаркое, ветчина с горошком, сосиски с капустой, консоме, бараньи котлеты, сельди с горчичным соусом, кильки, зернистая икра, пироги с творогом и яйцами…

А. И. Солженицын когда-то роптал, что у Гоголя и Чехова

«слишком много еды». Между тем, даже бегло пролистывая книги других наших классиков, можно убедиться, что и они весьма неплохо разбирались в еде и радостей застолья не чуждались. Вот несколько примеров.

У Н. С. Лескова: курица, рябчики, индейка, расстегаи и котлеты, зразы с кашей, солонина, скобленый хрен со шкварками, пироги с творогом и печенкой, с кашею и горохом, грузди, студень, баранина, икра, жаркое, лепешки с луком, медвежий окорок, копченая и вяленая рыба, белужий и осетровый балык, селянка с рыбой, ветчина, редиска, маслины, раки…

И. А. Гончаров называет в числе прочего индейку, макароны, грибы, свиные котлеты, пироги с капустой и яйцами, с грибами, с луком и морковью, с цыплятами и свежими грибами, жирную кулебяку, жареную говядину с картофелем, потроха, студень, макароны с пармезаном, заливную стерлядь, цыплят, бифштекс, жареную дичь, майонез, устрицы, омары, соленья, окрошку, ботвинью, свежепросольные огурцы, лососину, телятину, рябчиков, селянку, уху из ершей, спаржу, репу с маслом, язык, ветчину с горошком, вареники…

У П. И. Мельникова (Андрея Печерского) упомянуты: курица, икра, балыки, соленья, говядина, баранина, похлебка из кур либо уток, яйца, масло, сметана, творог, солонина, студень, рубцы, соленый судак, блины, яичница, осетрина, уха из окуней, пирог с малосольной осетриной, оладьи, копченая стерлядь, икра, соленые рыжики и грузди, маринованные грибы, жареный судак…

И даже персонажи сурового М. Е. Салтыкова-Щедрина едят: печенку и вареные яйца, блины, палтусину, сычуг, огурцы, буженину, гуся с капустой, пироги с начинкой, тёшку осетровую соленую, севрюгу провесную, ветчину, поросенка в сметане, рыбу тюрбо, колбасу, белорыбицу, говядину, яичницу, соленые полотки (соленые и вяленые половинки гусей), ватрушки, котлеты, жаркое из баранины, бекасов, грибы в сметане, сочни, окрошку и битки, жаркое из цыплят, ботвинью с осетриной, ветчину с горошком, карасей в сметане, спаржу, рыжики в сметане, лапшу, ушное из баранины, говяжий студень с хреном, икру белужью, копченую стерлядь…

А вот еще один автор, которого нельзя, пожалуй, отнести к классикам, но человек оригинального таланта и удивительной судьбы. Он вспоминает пироги с горохом, кислой капустой, грибами, кашей, «гетманский» борщ с фрикадельками из щуки, с грибными пельменями, с жареными карасиками, маслинами и оливками (все это — ингредиенты борща!); холодную рыбу, рисовую кутью с миндальным и маковым молоком, паляницы, кныши, оладьи, кулебяки, окрошку из раков, украинскую

жареную и кровяную колбасу, карасей в сметане, вафельный пирог с малиновым вареньем и взбитыми сливками… Не узнали? Автор — А. Н. Вертинский.

Читателей пора поблагодарить за терпение, но тот, кто возьмется русскую классику перечитать, сможет не только пополнить свои кулинарные знания, но и увеличить этот перечень раз эдак в пять!

С некоторыми рецептами старинных блюд можно ознакомиться дальше.

***

Мало найдется кушаний, которые так хорошо подходили бы к водке, но были бы окружены таким множеством предрассудков и споров, как **уха**, — от истории происхождения и до того, из какой рыбы ее варить, какие добавки допустимы, и где заканчивается уха и начинается банальный рыбный суп…

«Уха и водка неразрывны в представлении настоящего русского человека» (П. Вайль и А. Генис, «Русская кухня…»).

Некоторые потребители ухи действительно с трудом могут объяснить, чем же она отличается от рыбного супа. Между тем критерий довольно прост. Захотелось вам выпить водки под душистое дымящееся варево — это уха! Правы Вайль и Генис! А если сомневаетесь: может, винца? — это суп, пусть даже такой серьезный, как французский буйабесс. Если же перед вами, скажем, рыбный супчик с молоком, то вы попросту почувствуете себя в санатории для желудочников…

Водка употребляется не только в виде сопровождения, но и как дополнение к ухе: рюмку-другую водки вливают в готовую уху! Народный опыт отражен в пословице: «Пей перед ухою, за ухою, после ухи и уху поминаючи»…

Придется обратиться к бесценному опыту знатока ухи Виктора Астафьева, чтобы читатель мог запечатлеть в сознании Образ Настоящей Ухи и впредь никогда в ней не ошибиться.

«Когда я читаю либо слышу об ухе с дымком, меня непременно посещает одно и то же не очень радостное воспоминание, как одноглазый мой дед Павел лупил меня палкой за уху, пахнущую дымом, потому что дымом она может пахнуть только по причине разгильдяйства: из-за сырых и гнилых дров да еще когда котел в ненагоревший костер подвесишь иль зеворотый повар не закроет варево крышкой. И уголь бросают в костер вовсе не для вкуса — опять же по нужде — березовый уголек вбирает в себя из пересоленного варева соль, очень маленько, но вбирает» (В.Астафьев, «Царь-рыба»).

«Очень это важный период — заправка ухи: обваренную максу[22] вынимали черпаком, кидали в котелок и перетирали

вместе с луком. Желтую, парящую жижицу затем вытряхивали обратно в котел, и дивно сдобренная, и без того валящая с ног сытным ароматом уха обмирала в котле…» (там же).

«К бурно закипевшему котлу, по которому гоняет лавровые листья и в середине кружит белопенную воронку, завихряя в ней горошинки перца, мелкие угольки,… дежурный прет в корзине вычищенную, вымытую, расчлененную рыбу. (…) Попробовав черпаком еще пустое варево на соль, …дежурный с плеском вываливал в котел рыбу. (…)

Какое-то время смешанно, кучей покоится в котле рыба, чуть только пошевеливает ее из-под низу и нет-нет вышибет наверх блестку жира. (…) Вот уж один-другой кусок плавкой нельмы, с крылом или жировым плавником приподняло, перевернуло; уха начала мутнеть, облачком кружиться, наливаться горячей силой — блестки жира в пятаки величиной, в рубли, расплавленным золотом сплошь уже покрыли варево… Первым наверх выбило широкий, крылатый хвост нельмы… И пошел рыбий хоровод! Куски рыбы, белые, красноватые, с прожелтью, с плавниками и без плавников метались по котлу, переворачивались, выпрыгивали пробками и оседали на дно» (там же).

Старинная уха отличалась большим разнообразием, нежели современная: ее варили из рыбы свежей и обжаренной, вяленой, пластованной, и рыбьих потрохов, с пшеном и другими крупами, с перцем, шафраном, корицей, с «толчениками», представлявшими собой нечто вроде ушек с рыбной начинкой… Сегодня часть этих блюд, если даже они изредка готовятся, относится к рыбным супам.

Особенность ухи — в коротком, точно выверенном времени варки рыбы, что не дает ей развариться и улетучиться особому ее аромату.

Если лишние пять минут покипит рыбный суп — ничего не случится, а уха за это время может напрочь испортиться. Ортодоксы поэтому не признают добавку в уху каких-либо овощей, кроме лука. Овощи варятся дольше рыбы, по неопытности можно с ними рыбу и переварить! Считается, что «глаза побелели» — рыба готова, значит, готова уха!

Рыбные супы, как и прочие, варят, последовательно закладывая в них ингредиенты. Уху — только в **Два Этапа**: приготовляют отвар овощной, рыбный (из мелкой рыбы или голов, хвостов, костей) или просто кипяток с пряностями. В кипящий отвар опускают основную рыбу. Варят на слабом огне. Овощи к этому моменту должны быть практически готовы, может, только чуть недоварены. Мелкую рыбу не нужно чистить от чешуи, только выпотрошить; можно для удобства завязать первую

рыбную закладку в марлю. Сибиряки обычно после потрошения рыбу вторично не промывают, считая, что она утратит вкус.

√ Пропорции: на 6 частей основной рыбы берут 7–8 частей воды, немного менее 1 части лука.

Еще одно **отличие ухи от рыбного супа**: уху редко варят из одного вида рыбы, обычно из двух — четырех. Рыбный суп можно сварить из какой угодно рыбы, а для ухи подходит та, что способна дать прозрачный и клейкий навар (от ухи «губы слипаются»!): окунь, ерш, судак, карась, карп, налим, сом, треска, морской окунь и, конечно, благородная рыба — осетрина, стерлядь, нельма и пр. В уху овощи обычно нарезают крупно, а в рыбный суп — гораздо мельче.

Помимо обязательного свойства клейкости уха не должна пахнуть рыбой!

Пряностей, используемых в настоящей ухе, В. В. Похлебкин перечисляет много, но чаще всего используются лишь зеленый лук, петрушка, укроп, черный перец горошком, лавровый лист.

Теперь, когда вы кое-что узнали об ухе, для вас не представит трудности ее приготовить.

Для примера рецепты:

√ Уха двойная по-рыбацки

700 г рыбной мелочи выпотрошить, удалив жабры, опустить в холодную воду, посолить, довести до кипения и варить 20–25 минут. Навар процедить, положить репчатый лук (2–3 шт.) целиком или половинками, 2–3 картофелины половинками или четвертушками, сварить почти до готовности. Опустить куски основной крупной рыбы (около 400 г), при необходимости досолить, добавить перец горошком (8–10 шт.), 2–3 лавровых листа, по желанию перец молотый черный. Варить в зависимости от размера кусков 15–20 минут, укроп и петрушку мелко нарезать, посыпать уху в тарелках.

√ В двойной ухе с первой закладкой мелкой рыбы можно сварить 2–3 зеленых яблока, разрезанных на четвертушки, если крупные (лучше антоновки!). Яблоки с успехом можно употребить на закуску!

Если есть только мелкая рыбешка, не торопитесь скармливать ее коту. Можно выйти из положения, приготовив

√ холодную уху:

1 кг мелкой рыбы (желательно окуней или ершей, но подойдет и сборный улов) выпотрошить, от чешуи не очищать, залить небольшим количеством холодной воды (чтобы покрыть рыбу), добавить половинку морковки, половинку корня петрушки, луковицу, соль, перец, лавровый лист по вкусу. Довести до кипения на медленном огне, снять пену и варить 20–25 минут.

Бульон процедить и остудить. Холодный бульон застынет как консоме (по-русски — как холодец!). Подавать его надо в чашках, к бутербродам с икрой, малосольной рыбой или селедкой.

Бульон, сваренный из мелкой рыбы, может послужить хорошей основой для заливного.

√ Стерлядь заливная

Очищенную стерлядку весом около 1 кг разрезать на куски, опустить в горячий рыбный бульон, добавив морковку, луковицу и корень петрушки, варить около 20–30 минут. Встречаются рекомендации вываривать стерлядь вместе с мелкой рыбой в течение двух (!) часов, но это излишне. Желе из двойного бульона получится и без желатина, но для уверенности добавляют на стакан бульона 1/2–1 листик желатина (предварительно замочить и растворить в подогретом бульоне, не доводя до кипения).

Куски рыбы красиво выложить на блюдо, можно в виде целой рыбы, украсить кружочками вареных яиц, моркови и зеленью, ломтиками лимона и осторожно (в два приема) залить процеженным бульоном. Иногда советуют бульон осветлить яичным белком или икрой, но это хлопотно, а удовлетворительного результата может не дать. Бульон из осетровых нередко бывает мутноватым — надо не давать ему сильно кипеть.

Заливному дать застыть в холодном месте.

√ Уха из морской рыбы

1,5 кг рыбы почистить, удалив жабры, нарезать кусками. 1,75–2 л воды вскипятить, опустить 3–4 картофелины, 2–3 луковицы, маленькую морковку (или половинку), лавровый лист, перец горошком, немного зерен кориандра, белый перец по желанию. Проварить минут 20 и опустить рыбу. Одновременно с рыбой положить в уху тонко нарезанные пару сладких перцев и 3–4 небольших помидора целиком, но с вырезанной плодоножкой и с этой же стороны надрезанные. Варить на слабом огне не более 15 минут. Добавить мелко нарезанную зелень по вкусу. Накрыть крышкой и дать настояться.

В этой ухе помидоры подкисляют навар, не давая рыбе свариться…

Уха из головизны с коньяком варится в два этапа, но… «с точностью до наоборот»:

Голову, хвост, плавники осетра, семги, крупного лосося промыть, удалить жабры и глаза, опустить в холодную воду с морковкой и луковицей, соблюдая основные пропорции, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне около получаса, затем вынуть, отделить кусочки мякоти. Вываренные лук и морковь выбросить. Если головизна соленая, то соль добавлять не

надо, может быть, даже придется ее вымочить.

Крупно нарезать 3–4 картофелины, луковицу, небольшую морковку, помидор, опустить в бульон с 2 ст. ложками промытого риса, лавровым листом, перцем. Довести до кипения и варить 15–20 минут, добавить кусочки рыбы. Как закипит, влить около 1/2 стакана коньяка, закрыть крышкой и дать настояться. Зеленью посыпать в тарелках.

Добавление различного спиртного в уху практикуется давно. Старинная «пьяная уха» варилась на квасе, именуемом «кислые щи», а по готовности в нее добавляли белое вино и водку.

Хотя считается что наилучшим образом с ухой совместима водка, не все однозначно. По мнению некоторых любителей, уха подходит не только к водке. Сочетается она и с шампанским (приличную толику шампанского вливали в стерляжью и осетровую уху), и… с некоторыми винами:

«Услужающий! — закричал он на всю залу. — Несите уху! И хересу, хересу, бочку хересу, чтобы я мог окунуть в него морду прямо с рогами!» (И. А. Бунин, «Ида»).

***

Рыбная солянка на сковороде довольно далеко ушла от ухи, но обладает такими же свойствами хорошей Закуски и Антипохмельного Средства. Жаль, что в ресторанах для нее используют не самые пригодные остатки… Тем больше оснований готовить ее дома!

«…на одну порцию блюда № 323.2 «Солянка рыбная на сковороде» требуется 248 г осетра…» («Технология общественного питания», изд. «Хлебпродинформ», Москва,1994–1997 г.г. стр. 197).

Но солянку можно приготовить и из другой рыбы, попроще. Разве что из рыбных консервов ее готовить не стоит, как бы кто ни советовал: получится всего лишь капуста с консервами…

√ Сначала надо потушить капусту — лучше квашеную пополам со свежей, около 1 кг, заправив ее по вкусу сахаром, 1 ст. ложкой муки, томат-пастой. 0,5 кг рыбного филе (судак, треска, горбуша, сом) нарезать некрупными ровными кусками. В глубокой сковороде обжарить мелко нарезанную луковицу, долить немного бульона, выложить рыбу, припустить с 2 ст. ложками сливочного масла, 2 солеными огурцами, 2 ст. ложками каперсов, 1 ст. ложкой томат-пасты или 2–3 ст. ложками томатного пюре.

Сковороду (или порционные сковородки) смазать маслом, положить слой капусты, затем рыбу, сверху снова капусту. Можно посыпать тертым сыром или молотыми (панировочными) сухарями, положить кусочки сливочного масла. Запечь в духовке

до зарумянивания — 10–15 минут. Украсить кружочками лимона, маслинами, зеленью.

***

Караси в сметане — излюбленная русская Горячая Закуска, что даже удивительно, поскольку карась костляв и стойко пахнет тиной. Именно приготовление его в кислой среде позволяет размягчить кости, а от запаха тины персонаж А. П. Чехова («Сирена») предлагал избавиться, пустив карасей поплавать в… молоке. Но есть более современные способы приготовления.

√ Некрупных карасей очистить, удалив плавники, выпотрошить, вынуть жабры. С обеих сторон со спины сделать неглубокие насечки через полсантиметра, сбрызнуть лимонным соком. Этот кулинарный прием, пригодный для любой костлявой рыбы, позволяет сделать кости менее заметными, вдобавок они размягчатся при обжаривании. Через полчаса рыбу обсушить, посолить, поперчить. На раскаленной сковороде в растительном масле обжарить крупную луковицу полукольцами, сверху выложить карасей, предварительно слегка обваляв в муке, обжарить до золотистого цвета.

Рыбу с луком поместить в лоток для запекания и залить стаканом сметаны с добавлением небольшого количества сливок (чтобы заливка была пожиже). Запекать в духовке около 20 минут, до зарумянивания. Посыпать мелко нарезанным укропом и другой зеленью по вкусу.

А вот вареный карась, слегка политый сметаной (придумано, видимо, в постоянном бегстве от калорий!) — кулинарный нонсенс! Не обращайте внимания на такие рецепты, если они вам попадутся!

***

Рассольники (о которых уже говорили) и жидкие солянки примечательны тем, что служат не только прекрасной Сытной Закуской, но и Средством от Похмелья. Это, кстати, относится ко всем наиболее удачным закускам! Никак нельзя было пройти мимо

√ солянки «Ноев ковчег» по способу А. Окуня и И. Губермана («Книга о вкусной и здоровой жизни»), предваренной даже эпиграфом:

«Такой уже ты дряхлый и больной,

трясёшься, как разбитая телега,

— На что ты копишь деньги, старый Ной?

— На глупости. На доски для ковчега».

В состав ее входят: курица, телятина, бараньи и говяжьи мозги, корни сельдерея и петрушки, лук, томатное пюре, соленые огурцы, квашеная капуста, перец, лавровый лист, оливки, лимон,

зелень (петрушка, ук¬роп), яйца, чеснок.

Авторы посчитали, что Ноев ковчег «представлен глиняным горшочком, соле¬ные огурцы, чеснок и квашеная капуста символизируют длительность потопа. Сам суп — потоп, оливки — память о том, как голубь принес Ною оливковую ветку — признак окончания потопа, зелень — появ¬ление суши, нити свернувшегося белка — борода Ноя, яйца — сим¬вол сохранившейся жизни, лавровый лист — бессмертная слава Ноя, лимон — аромат Торы, где рассказана история о Ноевом Ков¬чеге. Ревнитель кулинарной истины может за семь минут до готов¬ности положить в каждый горшочек два-три кусочка свиной сосис¬ки. В конце концов, что бы мы ни думали о свинье, Ной-таки да взял ее в ковчег».

«Способ приготовления: залить кости водой и варить в течение 160 минут (40 дней длился потоп), после чего вынуть кости, добавить порезанную мелкими кусками, обжаренную баранину и телятину, корни сельдерея и петрушки, через 7 минут (ибо через 7 дней выпус¬тил Ной голубя), добавить курицу. Спассеровать нарезанный лук и томатное пюре (2 ст. ложки), порезать огурцы, капусту и запустить в кипящий бульон. Разлить суп по глиняным горшочкам и поставить на 2 часа в духовку при температуре 80 градусов. Затем в каждый горшок выпустить яйцо, поднять температуру до 200 градусов, подо¬ждать 7 минут, вынуть, заправить порезанными чесноком, лимонами, зеленью и маслинами».

Не совсем понятно только, откуда взялись кости, не поименованные в рецептурной части, сколько их было, и куда делись бараньи и говяжьи мозги, и что бы это могло символизировать…

Для тех, кто решит воспользоваться рецептом, такой вариант:

√ на полкило мясных костей обычно берут 2,5–3 л воды;

√ мозги предварительно залить холодной водой с добавлением чуточки уксуса. Через 1.5–2 часа осторожно снять с них пленку прямо в воде. Затем сложить в сотейник, влить воду, чтобы она только покрыла мозги, быстро довести до кипения, проварить минут 5, нарезать кубиками. В солянку мозги можно добавить в последнюю очередь.

√ Солянка мясная на сковороде позволяет использовать остатки вареного и жареного мяса, колбасы, ветчины, сосисок, жаркого из птицы и т. д.

Квашеную капусту (около литровой банки) потушить полчаса в кастрюле под крышкой, добавив немного воды и масла. 2–3 луковицы поджарить, положить в капусту. 1 ст. ложку томат-пасты или 2–3 ст. ложки томатного пюре, соль, сахар, перец по

вкусу добавить в капусту, при необходимости подкислить лимонным соком. Тушить еще минут 10. Мелко нарезанные мясные продукты обжарить с луком, добавить к ним измельченные 2–3 соленых огурца (в крайнем случае использовать маринованные), по желанию оливки и каперсы.

Половину капусты выложить на сковороду, на нее — мясную начинку, сверху — остальную капусту, посыпать панировочными сухарями или хлебной крошкой, разложить стружки сливочного масла, запечь в духовке до легкого зарумянивания.

Русская мясная солянка имеет близкого «родственника» в европейской кухне: это бигос, блюдо польско-литовского происхождения. Соленые огурцы в него не добавляют, зато капусту берут пополам свежую с квашеной, кладут тмин, чеснок, кориандр, чернослив. Приправляют красным вином! И не запекают, а просто все вместе тушат. Можете попробовать!.

***

На втором месте после рыбных закусок и блюд — **Хороший Кусок Мяса** в горячем или холодном виде, исполненный с любовью и тщанием! Но к водке подходят не все мясные блюда, а отличающиеся сытностью и незаурядным вкусом, способные противостоять опьянению. Чтобы достойно приготовить мясо, надо не только правильно его выбрать (или определить, какое блюдо лучше получится из того, что есть), но и иметь желание возиться с мясом!

Одна из классических мясных закусок — разварная говядина, которую упоминал В. В. Похлебкин. Но блюдо это — сложное и долгое, которое сегодня дома практически не готовят, поэтому вместо него можно предложить

√ отварную говядину с хреном:

Кусок мяса (лопатку или грудинку) весом не менее килограмма опустить в кипяток (чтобы покрыть мясо), дать закипеть, снять пену, посолить, добавить луковицу, морковку, корень петрушки, перец черный горошком, по желанию лавровый листик. Варить на очень слабом огне 2–4 часа. Остудить, нарезать поперек волокон тонкими ломтиками. Оставшее мясо опустить снова в бульон. Подать с хреном, смешав его со сметаной в пропорции 1: 1 или 1: 2.

Ветчина запеченная

1,5–2 кг мякоти свинины, 100 г шпика, 3–4 морковки, соль, черный молотый перец и толченый лавровый лист по вкусу, фольга для кулинарных целей.

Кусок постной свинины на 1, 5–2 кг обмыть и обсушить, сделать проколы и нашпиговать длинными полосками сала — около 100 г (можно копченого) и моркови (2–3 шт.), дольками

чеснока. Хорошо натереть иясо солью и перцем, посыпать измельченным лавровым листом, завернуть в толстую фольгу или поместить в пакет для запекания. Положить на противень или в лоток и запекать около 2 часов. Готовность проверить, проткнув спицей — должен вытекать прозрачный сок. Готовое мясо остудить, подавать холодным, нарезав ломтиками.

Бараний бок с кашей

Варианты — не ингредиентов, а композиции:

— бараний бок кладут на кашу вниз ребрами, полностью ее прикрывая;

— из правого и левого небольших бочков один кладут в лоток вверх ребрами, в него выкладывают кашу, закрывают вторым;

— бараний бок разрезают на куски по 4–6 ребер, кашу готовят отдельно (способ неудачный!);

— из передней части молодого барашка вынимают кости, полость наполняют кашей;

— наконец, у бараньей грудинки делают разрез в виде кармашка между наружным слоем мяса и костями, фаршируют кашей!

Последний вариант предпочтительней.

Баранью грудинку (около 1,5 кг) прорезать вдоль ребер с внутренней стороны, отделив пленку. Грудную кость срезать с хрящей. По всей длине между мясом у ребер и наружным слоем прорезать пленки, чтобы получился кармашек. В описании это кажется сложным, но, взяв бараний бок и нож, разобраться можно без труда.

300 г печенки мелко нарезать или пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить 5–6 крутых яиц кружочками, мелко нарезанные 6–7 луковиц и около 1 кг гречневой каши. Этой начинкой наполнить кармашек. Грудинку посолить и поперчить, смазать маслом, положить на противень, налить на него немного воды или бульона, жарить в духовке при 20 °С около полутора часов, поливая мясо соком с противня. Готовность определить, проткнув ножом — сок должен вытекать прозрачный.

Из готовой грудинки кости легко вынимаются. Подавать бараний бок нарезанным на куски, полить соком или растопленным маслом.

Классической европейской кухне известно парадное блюдо из свиной или бараньей грудинки (корейки), свернутой в корону из двух кусков по 7–8 ребер. Внутрь короны и вокруг ее основания помещают начинку, только это не каша, а мясной фарш с зеленью, хлебными крошками и пр.

Старинное русское ушное из баранины — полужидкое блюдо,

но скорее жаркое с большим количеством соуса. Ушное удобней и быстрей готовить в небольших горшочках.

√ Баранину с косточками (ребрышки), с полкилограмма, порубить на небольшие куски, обжарить. Разложить в горшочки, залить кипятком, посолить. 3–4 луковицы мелко нарезать, 2–3 репы, морковь нарезать дольками, обжарить и добавить к мясу. Картофель в ушное не добавляли, но по желанию можно. Тушить в духовке до готовности. Лавровым листом и перцем, по желанию чесноком заправить ушное незадолго до готовности. Ушное несколько напоминает грузинское кушанье чанахи, только пряностей меньше.

***

Из европейских сытных блюд можно подать к водке

√ куриное соте, оно же куриное рагу с чесноком

Курицу весом 1,5–2 кг разрезать на 8–16 кусков (по 2–4 куска на порцию). В глубокой сковороде нагреть 4 ст. ложки оливкового масла и 2 ст. ложки сливочного, обжарить курицу, добавить мелко нарезанные 2–3 луковицы и 30 (тридцать!) неочищенных зубчиков чеснока. Жарить около 10 минут, чтобы зубчики немного потемнели. Посолить и поперчить, влить 2/3 стакана белого вина и тушить под крышкой полчаса. Затем открыть крышку, чтобы выпарилась лишняя жидкость.

Подавать в сковороде. На гарнир лучше всего подойдет жареный картофель. Зубчики чеснока надо надкусывать, либо выдавливать мякоть.

Бифштекс, который успешно можно запивать пивом и красным вином (как это и делают на Западе), подходит и к водке.

Для бифштексов обычно выбирают мясо молодых животных, лучше филе, находящееся с обеих сторон позвоночника, а то и вырезку. Именно поэтому бифштекс не назван в числе быстрых закусок — из переможженой случайной говядины его не приготовить.

√ Мясо режут на крупные куски толщиной 1,5 см (в среднем граммов по 150–180) поперек волокон, слегка отбивают (кроме вырезки) деревянным молотком или скалкой, солят и перчат. Выкладывают на разогретую сковороду с растительным или топленым маслом, чтобы не соприкасались друг с другом. Можно предварительно обжарить на масле лук, а бифштексы выложить прямо сверху.

Мясо быстро обжарить до образования золотисто-коричневой корочки (4–5 минут), один раз перевернув, потом дожарить на слабом огне еще 5 минут. Далее возможны варианты:

— перед окончанием жарки накрыть бифштекс тонкими ломтиками свиного сала — получится бифштекс по-украински;

— положить на бифштекс глазунью из одного яйца — получится бифштекс по-английски;

— сняв бифштекс со сковороды, обжарить мелко нарезанную луковицу, сладкий перец и четвертинки помидоров; выложить на бифштекс — по-испански;

— подать бифштекс с бананами, разрезанными вдоль и обжаренными в мучной панировке, полив соусом из хрена со сливками и желтком — по-австралийски…

Необычное мясо в сахаре удивительно пикантно и хорошо сочетается с крепкими настойками.

√ Мясо на китайский манер

Свинину или молодую говядину нарезать довольно крупными кусками, слегка отбить посыпать сахаром в достаточном количестве, но обваливать в нем (не солить!), дать постоять и жарить на сковороде без масла, переворачивая и не позволяя сахару сильно потемнеть. Готовое мясо нарезать помельче и есть горячим, предварительно посолив по вкусу. Заранее нарезать свежие овощи — огурцы, помидоры, перец, лук для гарнира. Блюдо готовится быстро, как бифштекс, но к быстрым закускам его не отнесешь, потому что подходящее мясо надо выбирать специально.

Водочные закуски обычно не соответствуют винам, тяжеловаты или грубоваты для них, а еда, подходящая к вину, довольно часто может употребляться с водкой.

А что из европейских Горячих Закусок совсем не подходит к водке, даже если они достаточно сытные?

Прежде всего это различные суфле, запеченные овощи (сами по себе, а не в качестве гарнира), овощи, фаршированные рисом или прочими кашами, мидии, креветки, лягушачьи лапки, фрукты с мягкими сырами… По своим Вкусовым Особенностям такая еда не будет гармонировать с водкой и другими крепкими напитками. Нельзя рекомендовать и чрезмерно Острые Блюда — их лучше традиционно запивать пивом или вином.

***

«Куда ему, видите ли, свиную голову подевать: то ли продать, то ли студень из нее сделать, то ли что… Баба все на студень напирает, студня ей охота…

Баба все свое:

— Студень, Иван Семеныч, студень… Ей-богу, студень» (М. Зощенко, «Свиное дело»).

Студень из свинины, говядины, птицы или смешанный действительно прекрасная закуска и хранится он в холодильнике примерно месяц. Длительная сохранность обеспечивается щедрыми добавками чеснока или… уксуса, а еще слоем жира

сверху. Первый признак «призадумавшегося» студня — его некоторое разжижение. (Можно попытаться его прокипятить и добавить чеснока, но это — крайние реанимационные мероприятия).

√ Студень с уксусом

Свиную голову или половину свиной, половину телячьей, 4 свиные ножки залить холодной водой, положить цельную луковицу и морковку, соль и черный перец горошком, варить в достаточном количестве воды на медленном огне, пока мясо не будет отделяться от костей. Мясо вынуть и разобрать на мелкие кусочки и волокна при помощи двух вилок или ножа и вилки. Опустить в бульон, довести до кипения. Добавить яблочный или винный уксус из расчета половина стакана на литр бульона. Вместо уксуса можно добавить мелко нарезанный чеснок (или пропущенный через чесноковыжималку), лучше прямо в тарелки. Разлить в глубокие тарелки, миски, а для более длительного хранения — в небольшие банки с широким горлышком. Оставить застывать. Если студень нежирный, что вряд ли, то залить его сверху тонким слоем растопленного сала, особенно банки. Керамическую посуду для студня надо предварительно подержать в воде хотя бы ночь.

***

Полотки гусиные и утиные упоминаются еще в «Домострое» в числе кушаний, подаваемых в мясоед. Это — старинные домашние заготовки.

√ Тушки молодых крупных гусей или уток ощипать, опалить, удалить головы, лапки, выпотрошить (приобретенную замороженную обработанную птицу, разумеется, только разморозить), разрезать со спины вдоль пополам, вынув позвоночную кость. Полотки натереть изнутри и снаружи солью с перцем (на 10 кг птицы — неполный стакан соли; селитру можно добавить для сохранения цвета мяса), плотно уложить в посуду, пересыпая солью, накрыть, сверху поместить гнет. Каждый день переворачивать, чтобы птица была равномерно смочена рассолом. Через 5–7 дней полотки просолятся.

Из соленых полотков готовят жаркое, их отваривают как свежую птицу, но вкус получается иной, более тонкий.

√ Полотки можно вялить, для чего натертые солью половинки тушек плотно заворачивают в пергамент, перевязывают, чтобы исключить доступ воздуха и… кладут в муку. Если у вас нет таких запасов муки, то полотки надо подвесить в прохладном месте, но не на ветру — например, на чердаке или в кладовке. Птица будет готова через 100–120 дней. Такие полотки можно не только варить, но нарезать тонкими ломтиками и употреблять как

закуску.

***

Среди других солидных мясных закусок следует вспомнить и язык, который просто про запас в холодильнике держать не приходится. Между тем «холодный язык немыслим без холодной водки», — так писали П. Вайль и А. Генис («Русская кухня…»). Вот его тоже можно отнести к Закускам Повседневным, поскольку варится он долго, но бесхлопотно. Главное, довести его до малого ровного кипения, а через 1,5 часа добавить луковицу и морковку, сельдерей…

Для тех, кто считает, что ломтик языка с хреном — это слишком просто, существуют и другие рецепты.

√ Язык с черносливом и орехами

Говяжий язык отварить как обычно, обдать холодной водой и очистить. Нарезать наискосок тонкими ломтиками. Уложить в форму (лоток). Залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь. Для соуса растопить 2 ст. ложки сливочного масла, поджарить 2 ст. ложки муки, влить неполный стакан бульона (в котором варился язык), полстакана красного вина, добавить около 200 г нарезанного чернослива, 2/3 стакана толченых грецких орехов. Соль и сахар — по вкусу. Если язык крупный, соуса надо сделать побольше.

Упрощенный вариант:

√ Ломтики языка уложить в форму, посыпать орехами, уложить чернослив, залить майонезом, немного разведя его бульоном, посыпать сыром и запечь до зарумянивания.

***

Традиционно мясные и рыбные закуски употребляют по-русски с хреном или с горчицей.

Настоящая русская горчица вызывает слезы на глазах; жгучесть хрена несколько смягчается сметаной и просто жирным мясом или рыбой — тем, что обычно едят с хреном. И жгучесть эта имеет свойство быстро улетучиваться! У перцев чили и других острых перцев жгучесть и острота другие, не зря их сравнивают с огнем или пламенем. Мексиканцы говорят, что, съев перец, можно почувствовать голову отдельно от тела… Такие перцы небезобидны для пищевода и желудка, поэтому надо избегать употребления их с водкой. Если вы обожгли рот перцем чили, ни в коем случае не пейте холодную воду или пиво — жжение только усилится! Попробуйте выпить стакан молока или йогурта пополам с ледяной водой, потом съесть кусок свежего хлеба. Можно взять в рот холодную воду, но не пить ее.

***

Стоит только вспомнить о фаршированных баклажанах, как

большинство представит себе горячее блюдо с мясным фаршем, соус… Более искушенные кулинары могут предложить баклажанные рулетики и «лодочки», что так хорошо запивать вином. Однако В. В. Похлебкин (см. главу 8) упоминает баклажаны фаршированные квашеные; сам он предпочитал приготовленные по-молдавски — с морковью, петрушкой, сельдереем, сладким перцем. Но существует оригинальная холодная закуска, которую не отнесешь, однако, к быстрым:

√ фаршированные баклажаны по-чеченски

малосольные баклажаны (посоленные в точности, как солим огурцы, соответственно огуречного размера) глубоко надрезать вдоль, положить фарш. Для правильного фарша в ступке надо истолочь последовательно грецкие орехи, мелко нарезанный чеснок, зелень укропа, петрушки, кинзы, стручок или половинку среднеострого перца, посолить по вкусу и подкислить лимонным соком или концентратом гранатового сока. Можно пропустить через мясорубку, блендером пользоваться нежелательно. Пропорции произвольные, но более всего должно быть орехов и зелени, а острота такая, чтобы массу намазывать не толстым слоем.

Дать постоять часа два, чтобы баклажаны пропитались. Хранить можно в холодильнике плотно закрытыми два-три дня.

В качестве водочной закуски достаточно легкие сами по себе баклажаны приобретают не только достоинства соленых огурцов, но и сытность (орехи), и пикантность (чеснок и зелень), обогащая ассортимент водочных закусок.

Орехово-чесночный соус — упрощенный вариант знаменитого сациви, и довольно универсален. Многие кавказские народы готовят с ним баклажаны жареные, запеченные и даже вареные. Перед жаркой или запеканием их обычно выдерживают нарезанными в соленой воде, чтобы впитали меньше жира. Соус можно сделать более жидким, чтобы им можно было поливать, а можно погуще — для фарширования. Иногда в него добавляют пассерованный лук.

√ Примерные пропорции: на 4 крупных баклажана — стакан-полтора грецких орехов, большой пучок разной зелени, 2 головки чеснока.

Варианты:

√ Баклажаны нарезать кружочками, обжарить, слоями сложить на плоское блюдо, присаливая и выкладывая между слоями соус.

√ Баклажаны нарезать пластинками вдоль, обжарить, нарезать кубиками и перемешать с соусом, как салат.

√ Баклажаны нарезать пластинками (около 2 см толщиной),

запечь в духовке, выложить на них начинку и свернуть рулетиками.

√ Баклажаны вымыть, зеленые хвостики оставить, испечь в духовке или микроволновке. Сделать в каждом два глубоких надреза рядом (не насквозь!), осторожно вынуть часть мякоти, смешать ее с соусом-начинкой. Нафаршировать баклажаны.

√ Баклажаны отварить целиком, надрезать и фаршировать, как сказано в предыдущем рецепте.

√ Соль добавляют по вкусу. Пряности для всех этих закусок: зелень петрушки, укропа, базилика и кинзы, семена кориандра или кориандр молотый, смесь хмели-сунели, немного острого перца, шафран имеретинский; иногда добавляют зерна граната.

Все баклажанные закуски охлаждают и выдерживают в холодильнике минимум час.

***

«— Водочки перед блинами, а? В этом удивительном случае хорошо очищенную, а?» (А. Аверченко, «Широкая масленица»).

Блины Русские, и даже Блинчики (несладкие), и **оладьи** — прекрасно идут к водке. Но надо помнить о том, что это — закуска по сути ритуальная. Блины не были едой повседневной или воскресной. Их всегда пекли на поминки — в общие поминальные дни (в 2019 году родительские субботы: на мясопустной неделе 2 марта; во вторую седьмицу Великого поста 23 марта; в третью седьмицу 30 марта; в четвертую седьмицу 6 апреля; на праздник Радоница 7 мая; в день великой Победы 9 мая; накануне праздника Пятидесятницы15 июня; День памяти павших воинов православной веры (Усекновение главы Пророка) 11 сентября; Дмитриевский родительский день 2 ноября) и в память умерших в свой семье. В году таких дней набиралось немало… А было еще блинное время — масленица!

«Блин кругл, как настоящее щедрое солнце. Блин красен и горяч, как горячее всесогревающее солнце, блин полит растопленным маслом, — это воспоминание о жертвах, приносимых могущественным каменным идолам. Блин — символ солнца, красных дней, хороших урожаев, ладных браков и здоровых детей.

О, языческое удельное княжество Москва! Она ест блины горячими, как огонь, ест с маслом, со сметаной, с икрой зернистой, с паюсной, с салфеточной, с ачуевской, с кетовой, с сомовой, с селедками всех сортов, с кильками, шпротами, сардинами, с семужкой и с сижком, с балычком осетровым и белорыбьим, с тешечкой, и с осетровыми молоками, и с копченой стерлядкой, и со знаменитым снетком из Бела-озера. Едят и с простой закладкой, и с затейливо комбинированной.

А сколько блинов съедается на масленую неделю в Москве — этого никто никогда не мог пересчитать, ибо цифры тут астрономические» (А. И. Куприн, «Юнкера»).

Чтобы хоть приблизительно узнать, каков был вкус этих блинов, стоит однажды потрудиться и испечь не «скорые» блинчики, а Блины — близко к настоящему рецепту. Для этого весьма пригодится особая «блинная» сковорода, чугунная, тяжелая, небольшого диаметра и без ручки… Такую сковороду не моют, а прокаливают в ней соль, после чего протирают сухой тряпкой или белой бумагой. Но если такой нет, придется воспользоваться сковородой любой, но с толстым дном.

√ Русские блины

Сначала, видимо, придется смолоть в кофемолке стакана полтора-два гречки, потому что гречневую муку сложно купить. В стакане теплой воды растворить 1 ст. ложку сахара, 30 г прессованных дрожжей, разболтать стакан обычной муки. Опара быстро запузырится.

Отделив желтки 3 яиц, взбить добела с 1 ст. ложкой сахара, растопить 2 ст. ложки сливочного масла, в опару добавить соль по вкусу, желтки, всыпать гречневую и пшеничную муку (всего около 1,5–2 стаканов), влить 3 стакана нехолодного молока, растопленное масло, хорошо взбить. Пока тесто подходит, взбить со щепоткой соли 3 белка в пену. Осторожно деревянной ложкой подмешать их к тесту. Когда тесто снова подойдет, больше его не перемешивать (осядет!), а снизу набирать небольшой поварешкой, сколько надо на один блин, наливать на раскаленную сковороду возможно более тонким слоем и жарить с двух сторон. Тесто получается несколько гуще обычного, а блины — потолще, но в дырочках, «кружевные».

Перед каждым блином сковороду смазывать половинкой луковицы, обмакнутой в растительное масло; переворачивать блины широким ножом. Каждый блин слегка промазывать сливочным маслом.

√ Тонкие блинчики сможет испечь даже неопытный кулинар.

В кастрюлю или миску разбить 3–4 яйца, добавить 1 ст. ложку сахара и 1 ч. ложку соли, немного воды, хорошо взбить. Всыпать стакан муки, снова взбить, влить 2 стакана молока, всыпать еще стакан муки, добавить 1/2 стакана растительного масла, взбить. Если тесто получится густовато, долить немного воды. Тесто готово. Иногда в него советуют добавить щепотку соды, но блинчики получатся «с дырочками», их не очень удобно будет начинять.

Чем больше яиц, тем более тонкие прочные блинчики можно выпечь, но они не будут такими нежными! Важно найти свою

«золотую середину». Выпекать как обычные блины, но сковороду можно не смазывать каждый раз, потому что в тесто добавлено масло — блинчики прилипать не будут.

«Там уже накрыт стол, на середине стоит полный сметаны сметанник, в соуснике — растопленное, прозрачно-желтое масло. На длинной тарелочке селедка с зеленым луком, который вырос в кухне в ящике на окне. Потом плетеные коробочки с копчушками, баночка черной икры с воткнутой в нее ложечкой. Бутылки с разными водками и запеканками на подносе, а кругом стола ряд приборов без глубоких тарелок с одними мелкими» (П. Романов, «Детство»).

Блины и Блинчики едят как Закуску со всей сопутствующей гастрономией, о которой писал А. И. Куприн… Разумеется, сладкие добавки здесь будут неуместны — их подают к чайному столу. Но существует

√ универсальная приправа-соус к блинам:

в кастрюльке (сотейнике, мисочке) растопить 150–200 г сливочного масла, пока не очень сильно нагрелось, влить 2–3 взбитых сырых яйца, энергично размешивать при слабом нагреве, чтобы яйца начали сворачиваться и смесь загустела, но осталась жидкой. Этим соусом очень вкусно поливать (или обмакивать в него) блины.

Начинка для блинов и блинчиков может быть мясная, капустная, творожная (сладкая или соленая), из зеленого лука с яйцом, гречневой каши с грибами, из картошки с жареным луком и т. д. Но, кроме начиненных блинчиков, всегда были популярны блинчатые пирожки.

«А у пана Лисовского оказался необыкновенно интересный низок, стойка с превосходными и удивительно дешевыми закусками, — особенно хороши были как огонь горячие и страшно перченные блинчатые пирожки по две копейки штука» (И. А. Бунин, «Ида»).

√ Блинчики (блины) надо жарить с одной стороны, на нее положить начинку, свернуть блин конвертиком (подвернув края, трубочкой), обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде или во фритюре.

Есть упрощенный, но менее вкусный вариант:

√ блинное тесто налить на сковороду, как обычно, на одну половинку блина положить немного начинки, нетолстым слоем, накрыть половинкой блина, завернув ее. Снять со сковороды, можно свернуть еще вдвое, смазать маслом. Обычные блинчатые пирожки делаются из тонких блинов, а для таких тесто придется брать чуть погуще, потому что тонкий блин прожарится мгновенно и не удержит начинку; сковорода тоже нужна

небольшая — около 20 см. Преимущество: закуска готовится без дополнительной обжарки в сухарях…

Немалое преимущество блинчиков с начинкой и особенно блинчатых пирожков в том, что тесто можно готовить только из воды, муки и пары яиц — основной вкус в начинке!

От блинов с припеком блинчатые пирожки отличаются тем, что блины для них всегда обжариваются с одной стороны. В отличие от простых блинчиков с начинкой, пирожки всегда сворачивают конвертиком, обмакивают в кляр и обжаривают, а блинчики могут быть свернуты и трубочкой, и не обжариваться.

√ Блинчатый пирог, или каравай собирают обычно в глубокой кастрюле, переслаивая любой начинкой (двумя-тремя) блины, обжаренные с двух сторон. Переворачивают, смазывают яйцом, посыпают сухарями, иногда тертым сыром и запекают.

√ Раскладывая готовые блины внахлест и прослаивая начинками, можно собрать крупный блинный рулет, смазать яйцом и запечь.

***

«…у них имеется особый вид печенья, вроде паштета или, скорее, пфанкухена, называемый ими «пирогом»; эти пироги величиною с клин масла, но несколько более продолговаты. Они дают им начинку из мелко изрубленной рыбы или мяса и луку, и пекут их в коровьем, а в посту в растительном масле. Вкус их не без приятности. Этим кушаньем у них каждый угощает своего гостя, если он имеет в виду хорошо его принять» (Адам Олеарий (1599–1671 г.г.) в известной своей работе «Описание путешественника в Московию и через Московию в Персию и обратно»).

Довольно трудно писать о Пирогах после того, как это сделал В. В. Похлебкин! Кто хочет ознакомиться с классическими канонами, по которым готовятся русские пироги, должен прочитать соответствующий раздел главы о русской кухне в его книге «Национальные кухни наших народов».

Но **пироги, пирожки и прочая выпечка — одни из самых распространенных Плотных Русских Закусок**, без которых не обходилось даже самое немудреное застолье! Интересно, что пироги, пирожки, как и блинчики с начинкой — сегодня общепризнанные Европейские Горячие Закуски!

Н. И Костомаров упоминает пшеничные и ржаные пироги и пирожки, из «квасного» (кислого) и пресного теста, с мясом, рыбой, кашей, творогом, яйцами, грибами, горохом, репой, изюмом, ягодами… Подавались они (кроме сладких) к горячим блюдам, «меж ух».

Роскошные кулебяки, и расстегаи, и курники, многократно

описанные русскими писателями, — пироги непростые; к счастью, «ускоренных» их вариантов не существует. Энтузиасты могут освоить и хитрости приготовления теста, и сложные начинки, о которых не представляется возможным рассказать в этой главе. Поэтому лучше сосредоточиться на более доступных видах выпечки.

Выберите, что вам больше подойдет.

Общий совет: прежде, чем готовить для гостей, опробуйте рецепт, внесите коррективы, потому что результат будет зависеть и от муки, которая везде разная, и от того, как работает ваша духовка… И от того, откуда растут руки… Иногда, впрочем, надо просто «руку набить».

Размер и форма пирогов не так разнообразны, как мелких пирожков. В X1X веке ресторанная кухня была увлечена крохотными изделиями: пирожками «на один укус», ватрушками с пятачок… Отчасти это было, видимо, продиктовано модой на усы и бороды — из-за крошек неловко было есть крупные пироги, многократно откусывая… Да и сегодня миниатюрная выпечка представляется более изысканной!

Соотношение начинки и теста в пирогах — дело хозяйское. Многое зависит и от семейных традиций. В семьях невысокого достатка начинки в пирогах всегда бывало маловато. И сегодня можно встретить домашние пироги, где начинкой просто смазано дно пирога! Никакого слоя не видно. Понятно, что перешла традиция от бабушки-прабабушки… На пироги и пирожки крупные начинки всегда идет больше. Если у вас ее вообще мало — надо лепить совсем небольшие пирожки.

Что касается **текстуры начинки**, то она не должна быть сухой и рассыпчатой, но и чрезмерно жидкой. Для связки рассыпающейся начинки хорошо использовать сырое яйцо или только белок (он нейтрального вкуса). В жидкую начинку подсыпают толченых (панировочных) сухарей или немного крахмала; ими же присыпают дно пирога.

Вот некоторые рецепты, по которым можно быстро приготовить пироги с разными начинками и неизменно удачные. Не огорчайтесь, что у вас не хватает времени на «настоящие» пироги, которыми многие почитают только пышные дрожжевые… Когда-нибудь вы соберетесь с силами, со сноровкой и временем, и в доме будет дышать богатое сдобное тесто и запахнет детством — бабушкиными пирогами… А пока ставьте на стол ледяной графинчик и угощайте гостей вашей выпечкой, в которой дорого уже то, что она — с пылу, с жару!

√ Творожное тесто — одно из самых простых и «быстрых»:

200 г творога, 200 г масла порубить ножом с 2–2,5 стаканами

муки и яйцом (или 2 желтками). Лучше это делать в широкой миске. Вымешивать не надо, но порубить тщательно, причем творог и масло должны быть хорошо охлажденными. Крошку разложить на сковороде или в форме, сделав небольшие бортики. Положить любую не слишком сочную начинку: жареные грибы с луком; яблоки, натертые на крупной терке (сахаром лучше не посыпать); обжаренный или отварной мясной фарш, рыбное филе. Сверху — слой взбитых в пену яичных белков с осторожно подмешанной сметаной (2–3 белка и 2–3 ст. ложки сметаны). Сметану надо подмешивать ложкой, а не миксером! Соль, перец, сушеная пряная зелень — по вкусу.

√ Картофельное тесто

Горячую вареную картошку протереть со сливочным маслом (или хорошо растолочь), добавить сливки, соль, для сладкого теста еще и сахар, муки — столько чтобы получилось достаточно плотное тесто, пригодное для раскатки. Для начинки подойдут натертые на крупной терке яблоки, чернослив, изюм; жареные грибы, зеленый лук с яйцом, творог с зеленью или любой другой пирожковый фарш. Из такого теста надо лепить небольшие пирожки и жарить в глубокой сковороде на растительном масле. Можно предварительно смазать взбитым белком.

Вариант для несладких пирожков:

√ не жарить их, а… варить, опуская в кипяток с добавлением бульонного кубика, только чтобы были покрыты. При этом в картошку добавлять яйцо, а муки поменьше.

Вот еще рецепт простенького, но легкого

√ пирожкового теста:

в стакан (250 мл) влить от 3 ст. ложек до половины растительного масла, долить водой, влить в муку — немного менее 3 стаканов, вымесить крутое тесто. Разделать на 15–16 кусочков, тонко раскатать, начинить, сбрызнуть водой с маслом и выпекать.

Многие предпочитают тесто негустое, которое можно замесить при помощи миксера, вообще не касаясь его руками! Из такого теста пекут так называемые «наливные» пироги. Преимущество их в том, что можно приготовить пирог небольшой, при незначительной затрате времени, и сразу его съесть. Более трудоемкие пироги обычно пекут «с запасом» — как минимум противень…

√ Тесто для «наливных» пирогов

Высыпать в миску стакан-полтора муки, 1–2 ч. ложки сахара, соль по вкусу, 1 ч. соды, влить стакан кефира, простокваши или майонеза, разбить 2 яйца, все смешать миксером. Должно получиться тесто средней густоты. Форму или сковороду смазать

маслом, присыпать сухарями или манной крупой, выложить половину теста, затем начинку и оставшееся тесто. Выпекать при 18 °С 40–45 минут.

Начинки для такого количества теста понадобится около 400 г: достаточно 300 г сырого мясного фарша или нарезанной кусочками сырой рыбы с 2–3 луковицами; прочие продукты использовать в готовом виде (тушеная капуста с яйцами, жареные грибы с луком и рисом).

Не стоит особо останавливаться на начинках, иначе получится глава преимущественно о пирогах. Но одну оригинальную описать надо. Это — начинка для так называемого Пирога-Рассольника, того самого, что упоминает Н. В. Гоголь, употребляемого с успехом при похмелье и, конечно, непревзойденного как закуска. Хотя вообще русские пироги редко включают сборную начинку.

√ Сварить густую перловую кашу. 2 луковицы, морковку, 2 соленых огурца (семена удалить) мелко нарезать и обжарить — сначала лук, потом добавить морковь, потом огурцы. Лишнюю жидкость выпарить. Посолить и поперчить по вкусу, смешать с кашей, которой взять по объему столько же, сколько овощей. Начинить пироги.

***

«Купец ждал гостей. Он только что закусил и выпил водки. Водка стояла на столе в графине, был раскрыт свежий рыбник с мелкой рыбой» (А. Чапыгин, «Белый скит»).

Рыбники — совсем особый вид пирогов, у которых вовсе не обязательно есть корку! Более того, эти несъеденные корки подавали нищим! Тесто для рыбника поэтому делали простое и грубое, из дешевой муки. Можно даже сказать, что рыбник не совсем пирог, а способ запечь таким образом рыбу! Верхняя корочка теста подрезается сбоку и снимается, а рыбка оказывается в хлебной «тарелке»! Иногда рыбу выкладывают на тарелку, а тесто режут на кусочки. Кроме того, в рыбник закладывается только сырая рыба, причем целиком, с головой, хвостом, иногда добавляется сырой лук и картофель.

Со временем в городской кухне тесто стали делать более сдобным, рыбу разделывали на филе, отваривали, лук пассеровали… И рыбники стали превращаться в рыбные пироги, кулебяки, расстегаи, сохраняя (не по чину!) первоначальное название…

Рыбник — обычно закрытый продолговатый пирог. Очищенную выпотрошенную рыбу укладывают целиком на толстый слой теста (не менее 1 см), закрывают тестом и защипывают. Прямоугольный рыбник делают из нескольких

рыбин. Из-за толстого теста и сырой начинки печется рыбник долго — два часа и более, поэтому его поверхность надо прикрывать плотной, смоченной водой бумагой. Готовность рыбника определяют по старинке: пирог слегка встряхивают, пропеченная рыба «ходит», то есть отстает от корки. Рыбники едят горячими.

√ Рыбник классический

Из 3 стаканов муки (ржаной пополам с пшеничной), стакана воды и соли замесить пресное тесто. Тесто скатать в шар, дать выстояться 15–20 минут. Вычистить, выпотрошить рыбу (2 судака, скумбрии, другой малокостистой рыбы), удалить жабры, посолит, поперчить и целиком уложить на раскатанное тесто, сверху положить кольца лука (2 луковицы), покрошить сливочное масло. Края теста соединить, защипайть. Рыбника наколоть вилкой, смазать сметаной, выпекать при 180–20 °С до готовности.

Значительно сократить время выпечки позволят небольшие рыбники, с кусочками рыбы.

√ Рыбники со скумбрией

Мягкое дрожжевое тесто по любому рецепту разделать на шарики по 150–200 г. Скумбрию почистить и разрезать на кусочки по 2 см, посолить и поперчить. Нарезать полукольцами репчатый лук, чтобы на каждый рыбник приходилось до 1/4 луковицы. Шарики растянуть в тонкие лепешки, середину хорошо смазать растительным маслом. На половину лепешки положить 2–3 кусочка рыбы, лук. Закрыть второй половиной и защипать. Дать хорошо подойти, смазать яйцом или майонезом, наколоть вилкой. Выпекать при 20 °С около получаса. Готовые рыбники смазать сливочным маслом, чтобы корочка не была жесткой.

***

Чебуреки (турецк. çiğ börek — «сырой пирог») — национальная выпечка многих тюркских народов — особенно популярны у крымских татар, азербайджанцев, пекут чебуреки казахи, киргизы… По преданию, изобрел чебуреки едва ли не сам Чингизхан: чтобы воины сытно ели в походе, первые такие пирожки выпекали прямо на перевернутом щите! Сегодня, к сожалению, чебуреки оказались в категории фаст-фуда, и в этом качестве решительно не могут быть рекомендованы. Но никому не возбраняется восстановить их доброе имя, со всем тщанием приготовив дома. Тем более что они — прекрасная мясо-мучная горячая закуска! — ответ на вопрос, подходят ли прочие национальные блюда к русской водке.

√ Тесто для чебуреков похоже на обычное пельменное (см. главу 11), но с добавлением водки. На 6 стаканов муки надо взять 2 стакана воды, 1 яйцо (иногда делают без яиц), по 1 ч. ложке

соли и сахара, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки водки — все хорошо вымесить.

Иногда используют «заварное» тесто, которое на самом деле «полузаварное», потому что заваривается не вся мука.

√ Насыпать в миску 2 стакана муки, соль, сахар, 1 стакан воды вскипятить с добавлением 2 ст. ложек растительного масла и 2 ст. ложек водки. Кипяток вылить в муку (можно муку сразу всыпать в кипяток), быстро размешать деревянной ложкой, когда чуть остынет — добавить яйцо, хорошо вымесить, добавляя муку (еще около 1,5 стаканов), чтобы получилось мягкое тесто, но к рукам не прилипало. Тесто оставить на пару часов, после чего разделать на чебуреки.

√ Начинка для чебуреков

На 0,5 кг фарша из жирной баранины (или свинины пополам с говядиной) взять 5 луковиц (лука должно быть примерно столько, сколько мяса), соль, перец в достаточном количестве, хорошо вымешать с добавлением 1 стакана молока, бульона или кефира, чтобы чебуреки были сочнее. Этого количества начинки хватит на тесто из 3,5–4 стаканов муки.

Пресное тесто по любому рецепту раскатать в тонкую лепешку, размером побольше ладони, на одну сторону положить фарш (около 1 ст. ложки, разравнять, накрыть второй, слепить края при помощи вилки или прокатав специальным колесиком. Жарить с двух сторон до золотистого цвета в раскаленном масле на сковороде, причем слой масла не более 0,5 см, фритюр лучше не использовать. Если фарш достаточно жирный, чебуреки можно жарить на сухой чугунной сковороде, без масла, несколько раз переворачивая, а потом сразу смазать сливочным маслом.

***

Сегодня можно не заморачиваться приготовлением теста, потому что в продаже бывает замороженное слоеное пресное тесто (самое распространенное), дрожжевое простое, дрожжевое сдобное и дрожжевое слоеное. Остается только разморозить, начинить, и — в духовку или на сковороду. И не торопитесь хвататься за скалку, если имеете дело с дрожжевым тестом! Оно, как считали наши прабабушки, «любит руки», поэтому растягивайте, осторожно разминайте его, формуя лепешку…

Отдельный вид замороженного теста — фило (филло) — очень тонкие листы вытяжного пресного теста, из которого получаются пирожки вроде слоеных. Благоприятное отличие от слоеного теста: фило гораздо менее жирное! Но стоит дороже, а смазывать листы растопленным сливочным или оливковым маслом все равно придется…

Если в ваши планы вовсе не входит возня с тестом, а хочется

чего-то, напоминающего выпечку с начинкой, то можно воспользоваться готовыми тонкими лепешками из пресного теста, типа лаваша (см. главу 11).

***

Блюда, которым посвящена эта глава, имеют еще одну особенность: почти на каждое из них в отдельности сегодня можно пригласить гостей, поскольку мы едим все же не столь обильно и разнообразно, как наши предки веке в XIX-м! Можно приглашать на Уху, на Блины, на Пироги, на Пельмени, даже на грандиозную Мясную Солянку! Предварить «гвоздь» застолья некоторыми домашними квашеньями-заготовками, сочинить немудреный гарнир, присовокупить холодную водку, белое и красное вино для любителей, — все будут сыты и в меру веселы! Согласитесь, что такие «тематические» обеды или ужины гораздо более экономны: и основные затраты скромней, и легче рассчитать количество порций…

Сейчас ваш автор выскажет отчасти крамольное мнение. Пышные застолья, где только птичьего молока не бывало и на которые уходил месячный бюджет семьи, должны стать достоянием прошлого… Нет, кто не в силах с ними сразу расстаться, может накрывать такие столы раза два-три в год. Но самое что ни на есть Русское Традиционное Гостеприимство должно иметь разумные пределы.

Вспомните, под каким девизом вы в прошлый раз (и все предыдущие!) готовили для гостей. «Чтобы все было, чтобы всем хватило!». Столы ломились от солений, квашений, салатов, гастрономических нарезок, а разве можно обойтись одним основным блюдом? Поэтому и запеченное мясо, и рыба, и фаршированная курица… Да, и еще торт, а то и пироги! На следующий день с головной болью, в раздражении и растерянности вы обозревали объемы несъеденного, прикидывая, что из остатков надо победить немедленно, а что можно растянуть еще на неделю… Иначе и быть не могло, ведь вы и не рассчитывали на то, что будет съедено ВСЕ!

Так что оцените, насколько выгоднее, практичнее и проще звать гостей на какое-либо вкусное, сытное главное блюдо!

Наши предки во все времена могли выйти из положения проще: и домочадцев у них было поболее, и что-то из остатков можно было отдать кому-то из гостей, а сейчас этот обычай почти утрачен…

Но и в прошлом, и в позапрошлом веке к имениннику приглашали на пирог, в масленицу — на блины, и в этих случаях какие-то серьезные блюда гости воспринимали как лишние. «После блинов вас заставят есть никому не нужную и немилую

уху и прочую ерунду…» (Н. А. Тэффи, «Блины»).

Поэтому предварительно составьте Меню, используя и те кушанья, что описаны в этой книге, но помните, что они — всего лишь крупицы, малая толика богатства русской кухни и национальной кухни других народов.

Например, если вы пригласили гостей на уху, подайте перед ухой легкую закуску: малосольные огурцы, соленые помидоры, арбузы… А к ухе испеките пирожки с рыбой, с рисом и яйцами, с луком и яйцами.

Приглашая на пироги, испеките их с тремя-четырьмя начинками (одной фруктовой, ягодной или просто сладкой, — любой торт в этом случае неуместен), подайте свежие овощи: огурцы, помидоры, зеленый лук — крупно нарезанные или целиком; домашние заготовки — на ваше усмотрение; предложите не только водку, но и настойки, и свежезаваренный чай. Учтите, что на легкомысленные пирожки не приглашают.

Задумав приготовить для гостей запеченное мясо или тот же бараний бок с кашей, испеките также картошку, потушите капусту, подайте разные соленья: огурцы, помидоры, грибы, капусту.

К блинам, как уже известно, подходят в первую очередь все соленые рыбные закуски и икра… Если есть сложности, все смело заменяйте малосольной селедкой и закусками из нее, паштетами, пастами, икрой из набора Легкомысленных Закусок (глава 11). Основной недостаток блинов: подавать их гостям надо горячими, что хлопотно для хозяйки. Выручить могут блинные пироги и пирожки.

Общий совет: **при выборе главного блюда и его достойного сопровождения руководствуйтесь кулинарными знаниями, интуицией и отчасти учитывайте вкусы гостей!**

***

И напоследок — Сюрприз Для Читателей!

Рецепт того самого «гетманского» борща, так запомнившегося А. Н. Вертинскому. Чрезмерно сложным он покажется только на первый взгляд, а неленивый кулинар будет вознагражден изумлением гостей, которые никогда и нигде такого не пробовали… Поскольку борщ подают холодным, можно даже приготовить его заранее.

Как же щедры душой и даже расточительны были наши предки! Современная «рациональная» кухня сделала бы из этого борща минимум четыре блюда, а то и пару целых обедов. Во всяком случае, такой богатый и неожиданный борщ вполне может стать основой Званого Обеда.

√ Борщ «гетманский» памяти А. Н. Вертинского

10–12 сушеных грибов ненадолго замочить в холодной воде, промыть, сварить бульон с грибами, морковью, петрушкой, луком, сельдереем — всех овощей по 1 шт., воды 3–3,5 л. Бульон процедить, грибы мелко порезать и обжарить на подсолнечном масле с мелко нарезанной луковицей, посолить и поперчить по вкусу. Это будет начинка для пельменей и пирожков.

3–4 свеклы соломкой, с 1 морковкой и 1–2 луковицами, мелко нарезанными, пассеровать на сковороде в растительном масле при помешивании. Можно добавить немного муки. Влить 2 стакана кислого кваса, добавить 2 помидора дольками, соль, сахар, тушить минут 15. Это — заправка для борща.

В грибном бульоне, добавив соль, варить нашинкованную капусту (примерно 1/2 кочана), 2–3 картофелины брусочками примерно полчаса, потом добавить свеклу с овощами. Пока варится основа борща, замесить тесто для пельменей из 1 стакана муки, 2 ст. ложек подсолнечного масла и воды. Соль по вкусу. Слепить маленькие пельмени (см. главу 11) с грибной начинкой, поставить в холодильник.

Для фрикаделек из щуки выпотрошенную щуку разрезать вдоль и соскоблить ножом мякоть с кожи и костей. Около 300 г мякоти пропустить через мясорубку либо просто измельчить ножом, хорошо вымешать с солью, перцем, 1 яйцом, 1–2 ломтиками белого хлеба, замоченного в молоке (если фарш жидковат, добавить просто раскрошенный хлеб или молотые сухари). Скатать небольшие шарики, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Вынуть, чтобы не впитывали лишнее масло.

Несколько небольших карасиков (по числу порций) обвалять в муке с солью и жарить с двух сторон в подсолнечном масле до готовности (см. рецепт «караси в сметане»), но не передержать на сковороде! Если караси крупные, надо разрезать их на две части перед жаркой.

В кипящую основу для борща опустить пельмени, варить минут десять, в последнюю очередь добавить фрикадельки и карасей, маслины и оливки (то есть черные и зеленые оливки), снова довести до кипения. Заправить борщ толченым чесноком, по желанию зеленью и дать остыть. Если борщ стоял в холодильнике, надо подержать его перед подачей при комнатной температуре, чтоб не оказался слишком холодным — это все же не окрошка!

Подают его холодным, но с горячими пирожками, которые можно приготовить, пока охлаждается борщ. Тесто для пирожков можно приготовить пресное или дрожжевое, без яиц, но с растительным маслом, а начинка — оставшаяся грибная, которую

надо смешать с гречневой или рисовой кашей. Жарить пирожки на растительном масле.

***

Итак, подводя итоги последней главы, да и всей книги, можно сделать вывод:

Употреблять Спиртное можно только в сочетании с Едой, с Закуской. Это позволяет сохранять высокий уровень Культуры Питания и Культуры Пития.

Полноценная, Вкусная, Сытная Еда

— способна успешно противостоять алкогольному опьянению;

— позволяет сохранять контроль над количеством выпитого;

— нейтрализует вредное влияние алкоголя;

— служит профилактической мерой против злоупотребления алкоголем и развития алкогольной зависимости.

При выборе закусок следует в основном придерживаться классического репертуара русских (и советских) закусок, а из блюд кухни европейской и национальной кухни других народов выбирать преимущественно мясные и рыбные, достаточно жирные, пряно-кисловатой вкусовой гаммы, но не чрезмерно острые.

Кулинарная грамотность позволит развиться вашей интуиции, и выбор нужных продуктов, способов их приготовления, специй, пряностей и приправ не составит трудности.

Употребляйте спиртное разумно и умеренно и помните: не пить так же прекрасно, как пить! Выбор за вами!

Приложение 1. История одного салата

«Она приготовила салат оливье, рецепт которого прочла в кулинарной книге. Тоже мне, повар из Франции. Да она сто лет знала, как его делать! И все делали его на праздники, целыми огромными тазами. Без оливье и праздник не праздник».
Г. Щербакова, «Слабых несет ветер».

Было ли у советских людей еще какое-нибудь культовое праздничное блюдо? Чтобы — одно на все праздники, для рабочих, служащих, творческой и простой интеллигенции, пенсионеров и студентов? Пожалуй, нет. Разве что превзошедший сам себя винегрет — селедка «под шубой»… Культовые продукты были: колбаса, зеленый горошек, майонез, опять колбаса, шпроты; запредельные икра и красная рыба, занесенные в «Книгу о вкусной и здоровой пище»; новогодние мандарины и шампанское, водка, и опять водка…

…В 2008 году на Введенском кладбище Москвы восстановили могилу и памятник Люсьену Оливье. «Меня никто не убедит, что в гениальной симфонии больше содержания, чем в гениальном салате. Если мы ставим памятник Моцарту, мы обязаны поставить памятник и господину Оливье»[23]. Теперь есть куда принести цветочки и почтить память одного из известнейших кулинаров в истории.

Он прожил недолгую жизнь (1838–1883 г.г.), создав наверняка множество кулинарных шедевров. Но только за салат его изобретения и имени ему особенно обязана Россия — и царская, и послереволюционная, и советская, и постсоветская.

Салат оливье появился и обрел популярность в начале 1860-х годов, предположительно в 1861–1864 годах, т. е. ему вот-вот сто пятьдесят лет! Конечно, существование национальных блюд исчисляется сотнями лет. Но салат оливье — редкий случай того, как ресторанное, не традиционное, не народное, а придуманное блюдо естественно вписалось в домашнюю кухню.

Существует довольно обширная о нем литература, включая даже поэтические произведения, и довольно много рецептов с вариациями. И за шуткой о госте, заснувшем лицом в салате так и видится родной оливье…

Неизменный спутник домашних застолий, десятилетиями скрываемый в общепитовских меню под псевдонимами «мясной» и «столичный», но знакомый каждому с детства салат номер один

тем не менее умудряется до сих пор заключать в себе, кроме привычных ингредиентов, три загадки:

— загадку происхождения,

— загадку вкуса,

— загадку популярности.

В России нет стола, на котором хоть раз не появились бы тазик, миска, тарелка, салатник с оливье! Возможно, в советской кухне и майонез-то распробовали благодаря салату оливье, и стал он самым востребованным соусом, исключая, конечно, «уксус с маслом из-под селедок». Однако не поддается единственному и верному решению эта задача с тремя неизвестными…

Подобно тому, как механик разбирает по винтикам незнакомую конструкцию, чтобы понять принцип работы, следует углубиться в суть, историю и содержание салата оливье, чтобы раскрыть его феномен. И делать это придется кропотливо, как укладывал Люсьен Оливье свой майонез из дичи — предшественник салата. Не поддаются исчислению попытки раскрыть «секреты» великого повара. Проще всего оказалось сослаться на «неизвестные специи», как часто поступают и сами мастера высокого класса.

«Считалось особым шиком, когда обеды готовил повар-француз Оливье, еще тогда прославившийся изобретенным им «салатом Оливье», без которого и обед не в обед и тайну которого не открывал. Как ни старались гурманы, не выходило: то, да не то». (В. Гиляровский, «Москва и москвичи», «На Трубе»).

Невозможно скрыть состав блюда, готовя его в большом количестве, да еще с помощью и в присутствии других поваров, поварят и прислуги. Определить компоненты и даже их пропорции не трудно, просто внимательно съев салат. А ведь ели гурманы, которые не только разбирались в тонкостях вкуса, но и целенаправленно пытались воссоздать рецепт!

Вывод можно сделать только один: **основная причина особенного вкуса оливье скрывается в соусе, которым салат заправляли.** Определить состав соуса по оттенкам вкуса почти невозможно даже опытному дегустатору. Соус-заправку вполне можно приготовить и заранее, впрок, кое-что утаив от любопытствующих…

Значит ли это, что мы никогда не узнаем, как готовил Оливье? Посмотрим дальше, ведь все гениальное просто.

Рецепт салата оливье впервые появился почти через пятнадцать лет после смерти Люсьена Оливье в книге П. П. Александровой «Руководство к изучению основ кулинарного искусства» в 1897 году. Вторично — в 1904 году в книге некоего К. К. Мороховцева «Полный подарок молодым хозяйкам». С

первого взгляда видно, что это одно из многочисленных изданий украденного «Подарка молодым хозяйкам» Е. Молоховец. В первом десятилетии XX века бытовал рецепт наследников Люсьена Оливье, возможно, ими же и придуманный… Предполагается, что после Октябрьского переворота оливье «ушел» за границу вместе с белоэмигрантами и возродился там скорее в качестве имитации известного по ностальгическим воспоминаниям блюда. А вот имя салата сохранилось как раз там! Хотя во время НЭПа в России рестораны предлагали под прежним названием то, что удавалось наколдовать из жалкого набора продуктов…

В 1937 году салат оливье был возобновлен в ресторане «Москва» под названием «Столичный», и таким он продержался в советском общепите десятилетия. Директор ресторана Иванов Иван Михайлович якобы был учеником самого Оливье и украл у него оригинальный рецепт и, в свою очередь, держал его в секрете (?) до 1937 года…

Похоже, что новый расцвет оливье пришелся на 60-е годы XX века, когда салат прочно закрепился в советской кухне.

В 1860-е годы французская кухня пребывала в расцвете повсеместно, а в России возник просто ее культ. Открывались французские рестораны, именуемые еще на русский лад «трактирами». Одним из таких, пожалуй, самым известным и стал «Эрмитаж», совладельцем которого был Люсьен Оливье. То, что Оливье не чуждался «русского духа», подтверждается тем, что в его ресторане гостей обслуживали московские молодцы в белых русских рубашках с шелковыми поясами.

Интересно, что впоследствии, когда во французские рестораны «поперло» (по выражению В. Гиляровского) русское купечество, вошла в моду и прислуга на французский манер. «В другом месте за столом-то прислуживает молодец в поддевке…, а у меня фициянт в нитяных перчатках». (А. Н. Островский, «Бедность не порок»).

После смерти Оливье совладелец трактира Мариус и повар Дюге поддерживали успех «Эрмитажа» до начала 1890-х годов.

Проникновение ресторанной кухни в домашнюю среду происходило тем проще, что было принято приглашать известных поваров для подготовки солидных обедов, банкетов, домашних торжеств. При этом на дом доставлялись необходимая утварь, посуда, редкие продукты…

«Приехал Фирсанов с поварами и посудой, поварской дух привез…На кухне дым коромыслом, навезли повара всякого духовитого припасу, невиданного осетра на заливное, — осетровый хвостище с полка по мостовой трепался — всю ночь

будут орудовать, стучать ножами…» (И. Шмелев, «Лето Господне. Именины».) Такие обеды готовил и сам Люсьен Оливье, который был «поваром по приглашению» еще до того, как стать «содержателем трактира». Повара и официанты, по выражению И.Шмелева, ходили «в розницу».

Пора вплотную подойти к самому блюду и удостовериться в благородном происхождении нашего демократичного салата оливье. Предшественником его, по общему мнению, был майонез из дичи (или курицы). Некоторые авторы считают, что оливье — опошленная идея классического французского майонеза из дичи. Но об идеях после. Оливье готовил такие майонезы, не делая из них секрета; их рецепты содержатся во многих старых поваренных книгах.

Нетрудно убедиться, что рецепты эти отсылочные, т. е. в них указывается на отдельно приготовляемые ингредиенты. Майонез из дичи готовили из рябчиков, обернутых тонкими полосками шпика и зажаренных в кастрюльке. Из рябчиков вынимали косточки, мясо нарезали тонкими ломтиками и слегка мариновали — 1–2 часа — в лимонном соке и смазав оливковым маслом. Каждый ломтик обмакивали в майонез, раскладывали на блюде, заливая тем же майонезом (понятно, что использовалось большое количество майонеза!). Украшали свежей зеленью, оливками, маринованными грибами, корнишонами, кружками вареных яиц. К майонезу полагался уксус, оливковое масло, горчица или соус-провансаль (о нем читайте дальше).

Майонез из курицы готовили тем же способом, только курицу фаршировали рубленой телятиной с сырыми яйцами и размоченной булкой.

А вот майонез-соус, майонез-заправка был совсем другой, он сильно отличался от привычного нам в любых его разновидностях.

Майонез для блюда на пять порций состоял из 2 стаканов галантира с ½ стакана оливкового масла и ¼ стакана уксуса. Забегая немного вперед, надо пояснить, что впоследствии в блюдах соединяли майонез, близкий современному домашнему, и **галантир**. Этот последний представляет собой сложноприготовляемый полуфабрикат-заготовку, что до сих пор применяет «высокая кухня». Для блюд попроще и погрубее существует всем известный желатин.

Итак, для галантира (или ланспика) долго разваривали телячью голову или ножки с добавлением говядины, телятины и рябчика, кореньев и пряностей. Густой и клейкий бульон процеживали и осветляли сырыми яйцами до прозрачности. Галантир хранился долго, его использовали для заливных блюд,

муссов и майонезов.

Соус-провансаль существовал тогда в трех вариантах. На его основе один из родственников Люсьена Оливье в начале XIX века изобрел майонез-провансаль, дошедший до наших дней (не правда ли, мы все ближе продвигаемся к салату оливье?).

Вариант 1: ложку готовой горчицы растирают с 4 сырыми желтками, прибавляя по капле 5 ложек (всего!) оливкового масла, заправляют 1 ложкой уксуса или лимонного сока.

Вариант 2: ложку готовой горчицы растирают с 1 ложкой сахара, солью, ¼ ложки уксуса, ¾ стакана оливкового масла.

Вариант 3: ложку готовой горчицы растирают с 4 крутыми желтками, 2 ложками сахара, 8 ложками оливкового масла, 1 ложкой уксуса, смесь подогревают с 1 ложкой галантира, взбивают и добавляют 1 ложку измельченных каперсов.

Описания блюд приведены по книге «Образцовая кухня», составитель П. Ф Симоненко, 1892 год. У Е. Молоховец («Подарок молодым хозяйкам») такие соусы содержат меньше желтков, но больше масла, по пропорциям приближаясь к современному майонезу.

Расточительной, вычурной, декоративной французской подаче блюд было свойственно «украшательство», причем подразумевалось, что некоторые украшения и сооружения не предназначены для еды…

В рецептах Е.Молоховец находим подробное описание варианта подачи майонезов на 12–18 человек: застывший в высокой формочке майонез-заливное располагался на блюде, отверстие посередине заполнялось сборным соусом. Его минимальная порция состояла из 2 ложек готовой горчицы, 6 растертых сырых или вареных желтков, 6 кусков сахара, 2 ложек оливкового масла, соли по вкусу, 1 стакана уксуса, 1 рубленого яйца, 1 свежего огурца, нарезанного мелкими кубиками, 1 ложки оливок, 2 ложек каперсов, рубленого зеленого лука и маринованных мелких грибов. При этом (обратите внимание!) компоненты соуса не протирались, а измельчались, отчего текстура соуса только выигрывала. Возле располагалась основная часть блюда и гарнир из разных овощей, по преимуществу отварных, и всего, что упоминалось выше.

Русскому человеку привычно было и тогда, и сейчас считать съедобным все, что оказывалось в тарелке, кроме разве что бумажной манжетки на птичьей лапе, тряпочно обмякшего листа салата или ветвей петрушки… Поэтому изящная заливная башенка к майонезу из дичи бестрепетно перемешивалась с заботливо выложенными цельными ломтиками.

Молодой (немногим старше 20 лет!) Люсьен Оливье вполне

рационально приступил к созданию нового блюда — салата — на развалинах такой башенки!

Об украшениях и гарнирах приходится говорить подробно, так как они и содержали основные компоненты будущего салата. Отсюда следует, что салат оливье включал в себя не только и не столько ингредиенты основы майонеза из дичи, сколько соуса-заправки и гарнира.

Вот из чего должен был состоять салат по версии наследников Люсьена Оливье: два рябчика, один телячий язык, 1/4 фунта икры паюсной, 1/2 фунта свежего салата, 25 шт. отварных раков или одна банка омаров, полбанки пикулей, полбанки сои кабуль, 2 свежих огурца, 1/4 фунта каперсов, 5 яиц вкрутую. Для соуса к этому набору — майонез-провансаль на французском уксусе из 2-х яиц и 1 фунта оливкового масла. Этот рецепт далеко ушел от майонеза из дичи, но еще ничем, кроме крутых яиц, не напоминает рецепт советских лет, в котором сохранилось всего шесть ингредиентов:

— шесть отварных картофелин, две луковицы, три отварных моркови, один соленый огурец, одно очищенное яблоко, 200 г отварной курицы, одна маленькая банка зеленого горошка, три яйца, одна банка майонеза; для украшения — зелень укропа, петрушки. (Надо изрядно поломать голову, чтобы сообразить, что и чем заменялось в процессе эволюции. Ну, пикули и каперсы — соленым огурцом, а раки-омары — морковкой, что ли?..).

Тот, кто задастся целью найти как можно больше рецептов-вариантов-версий оливье, первым делом наткнется на книжку «100 рецептов оливье». Пользователям Интернета доступна не только она, но еще два-три десятка вариантов. Но все же сотня вряд ли наберется…

Да и в упомянутой книге их не сто, а поменее, в чем может убедиться каждый желающий. Причем среди них такие, которые на родство с оливье могут претендовать только из-за присутствия яиц. Так, индейка, рис, изюм, орехи, груша, курага, яйца, заправленные даже не майонезом, а йогуртом составляют вариант оливье «Престиж»…

Даже если оставить в покое присущее книге умеренное косноязычие, многие рецепты явно «хромают» по содержанию, по сути. В дальнейшем будем приводить примеры из этой книги и разрозненных рецептов, чтобы неопытные или недостаточно внимательные кулинары не попали впросак, а названия или варианты указывать в скобках.

Причудливый исторический путь салата оливье отражен в редком рецепте так называемого «русского салата в форме», который приводит Жозеф Фавр в «Универсальном словаре

практической кухни»: по 60 г нарезанных кубиками отварного белого мяса цыпленка, куропатки, вареного окорока, холодной жареной говядины, копченой семги, отварных моркови, сельдерея, спаржи, стручковой фасоли, молодого горошка, 6 филе анчоусов, по 1 шт. отварного картофеля и свеклы, 1/2 огурца, 30 г проваренных соленых грибов, 4 крутых яйца, 1 ст. ложка острых пикулей,1/4 л соуса ремулад (майонеза с добавлением измельченных каперсов, оливок и пасты из анчоусов) и 1/2 л желе-галантира. Перец, соль, зелень по вкусу. Все смешивают, заправляют соусом и небольшим количеством теплого желе. Кондитерскую форму (глубокую круглую) поливают желе, выкладывают фигурно нарезанные овощи для украшения. Когда этот слой застынет, выкладывают салат, заливают оставшимся желе и помещают на холод, лучше на ночь. При подаче переворачивают на блюдо и у основания украшают половинками крутых яиц с икрой…(Уф!)

Рецепт эклектичный, усложненный, тем не менее отражает происхождение салата и попытки его реконструировать. Случай уникальный, потому что европейская кухня трактует «русский салат» обычно иначе: «оригинальный русский салат включает крутые яйца, смешанные с овощами (можно замороженными), заправленными майонезом,… можно добавить немного молотого карри…» (Marguerite Patten, «Perfekt Cooking»). Надо заметить, что во всем мире салаты такого типа называют русскими, что лишний раз подчеркивает национальную принадлежность блюда! Но сколько-нибудь точной рецептуры никто не придерживается («слышали звон…»).

Надо подробно остановиться на ингредиентах салата, взяв за основу «незабвенный салат оливье, он же — «столичный»…» (П. Вайль, А. Генис «Русская кухня в изгнании»). Прежде всего, шесть (плюс-минус один-два) — оптимальное число. Такой салат можно поддеть на вилку, скажем, в полном составе, при условии правильной нарезки, о которой читайте далее. Многокомпонентные салаты позволяют пробовать то одно, то другое сочетание — в общем, тоже интересно, но об этом в другой раз!

Начать можно с картошки, которой в салате больше всего. По ней даже определяется количество порций, которое нужно приготовить: число картошин должно соответствовать числу едоков, исходя из чего легко просчитать остальные добавки. Правда, **картофель** появился в оливье не в последнюю ли очередь. Вполне возможно, что для удешевления…

В оливье не кладут какой попало картофель. Для картофельных салатов в европейской классической кухни

используют так называемый восковой — он легко и аккуратно режется и на ломтики, и на кубики. Нейтральный вкус картофеля хорошо сочетается с соусами и другими компонентами. Есть способ облагородить вкус картофеля — его вполне мог использовать Люсьен Оливье! — горячий картофель хорошо впитывает жидкость, поэтому нельзя держать его в воде, зато можно залить белым сухим вином. Дать постоять минут 15–20, затем обсушить и смешать с салатом. Этот совет актуален прежде всего для картофельных салатов, но годится и для оливье, если огурцы не очень кислые.

В картофеле универсальных сортов крахмала много, он рассыпчатый, т. е. по российским меркам более вкусный. Каждый вспомнит аппетитную, зернистую на изломе, дымящуюся картофелину! Но для салата подходит картофель столовых сортов, он не разваривается. Конечно, любую картошку можно сварить в кожуре — никуда не денется. Однако в кожуре много соланина (того нехорошего и даже ядовитого вещества, которое заставляет клубни зеленеть…). Да и вкус у картошки в мундире может оказаться неприятным. Что делать, если картофель у вас рассыпчатый, а хочется приготовить салат аккуратный? Очистить его, нарезать сырой мелкими кубиками и быстро сварить, высыпав в кипяток. Сварится очень быстро — сбережете время. Для надежности можно чуть подкислить воду уксусом, рассолом. Тогда уж точно кубики не потеряют форму. Кстати, сырую картошку гораздо легче и приятнее нарезать, чем вареную: не крошится, не липнет. А ведь клейкость вареного картофеля такова, что можно срезом надежно склеивать бумагу!

Репчатый **лук** годится как обычный, так и красный, и белый.

Использовать для оливье в любой версии лук поджаренный на сливочном масле («По-простому-1») — кулинарная неграмотность, поскольку салат подается охлажденным. В то же время лук свежий придает салату свежесть и небольшую остроту. Излишнюю резкость лука можно и смягчить, нарезав и обдав кипятком, или подержать в подкисленной холодной воде, но потом обсушить. Тот, кто недолюбливает сырой лук, просто не добавляет его в оливье, а кладет лишнюю ложечку горчицы в майонез, добавляет толченый чеснок и т. д.

Морковь — сладкий компонент салата — тоже можно очистить, нарезать сырой и быстро проварить, даже вместе с картофелем.

Яблоко лучше взять сладкое, очистить от кожуры, нарезать и сбрызнуть лимонным соком, чтоб не потемнело до того, как попадет в салат. Но: с яблоками возможны варианты, хотя и небесспорные. Так, один маститый и действительно талантливый

кулинар (кулинар и поэт!) считает, что секрет знаменитого оливье заключался в… моченых яблоках! И не просто моченых, а обязательно антоновке! В России всегда предпочитали мочить именно антоновку — в этом качестве она обладает действительно настоящим «русским» вкусом, и с остальными компонентами салата будет прекрасно сочетаться. Но не заметить в оливье антоновку нельзя, так что о секрете говорить не приходится. Если с мочеными яблоками сложно, можно попытаться их заменить для разнообразия маринованными (осторожно: уксус!) или консервированными. Но эти варианты хуже, грубее.

Соленые огурцы лучше очищать от кожицы для более нежного вкуса салата. Исключение: совсем маленькие огурчики, корнишоны.

Вареную курицу (белое мясо) чаще заменяют колбасой типа докторской — это более практичный и недорогой вариант. Куриное мясо не обладает особым ароматом и вкус его нейтрален. Вполне годится отварное мясо и смеси мясных продуктов. Слабо выражен вкус многих видов отварной рыбы. Поэтому салат из отварной трески, картофеля, яиц, лука, зеленого горошка и майонеза («Гольфстрим») без добавления соленых огурцов, кислых яблок и т. д. будет иметь пресный вкус. Напротив, с копченостями надо быть осторожнее. Ветчина, копченая колбаса, рыба имеют яркий, порой резковатый вкус и аромат и могут перебить вкус остальных продуктов и даже майонеза, разрушить гармонию («Аромат»).

Зеленый горошек, который, как и морковь с яблоком, придает сладковатый вкус, еще и очень украшает текстуру салата. Поэтому нужно брать консервированный, самый мелкий. В крайнем случае можно использовать замороженный, но обязательно проварить.

***

В оливье идеально соблюден **закон салата: соус-заправка объединяет вкус всех компонентов.** То есть именно майонез формирует вкус, отвечает за вкус всего салата, создает целостность композиции, что возможно только при **мелкой нарезке**. Это тем естественнее, что оливье в основной своей части — преображенный сборный соус, о котором уже говорили. Отсюда и большое количество заправки при мелкой нарезке.

Нарезка очень важна для оливье. Традиционно это — мелкий кубик. Ориентир для размера нарезки — горошина. Не удивляйтесь и не пренебрегайте этим правилом: салат получится гораздо вкусней, можете проверить на опыте. При крупной нарезке некоторых салатов (что обычно для европейской, например, кухни) на вилку не подцепишь горку салата, а

четвертушку яйца или помидора, кружок колбасы, — по российским меркам это и не салат вовсе! Каждый продукт существует отдельно… Вот какая связь между размером нарезки и вкусом! Форма кусочков не столь важна, просто мелкая нарезка соломкой как вариант сложней, и соломка будет крошиться.

Кстати, кто-нибудь может объяснить, как «покрошить» брусочками цветную капусту? (салат «Радуга»).

Несколько слов надо сказать и о … посуде. Во многих рецептах нам предлагают перемешать все компоненты с соусом в посуде, «в которой Вы[24] собираетесь подать салат». Это противопоказано любому смешанному салату. Для салата нужны две емкости: в одной перемешать, а в другую выложить, чтобы стенки салатницы (вазочек) не были вымазаны соусом! В крайнем случае салат можно смешать хоть в пакете, а потом переместить в салатницу, глубокую тарелку и т. д. В этом же рецепте мясо нарезают соломкой, картофель — кружками, яйца — ломтиками, а лук — кольцами… («Натюрель»).

Оливье относится к **типу смешанных салатов**, к виду, который назовем **мозаичными**. Их распознать легко: в составе более трех ингредиентов, не считая соуса-заправки (сметаны или майонеза). Продукты нарезаны мелко, «мозаикой», — никаких кружочков, долек и брусочков. Иногда такие салаты называют «пестрыми», но тогда нарезка может быть любой, а продукты — контрастировать по цвету (а иногда и вкусу!).

Становится очевидным, что оливье давно уже не отдельное блюдо, а представляет целую дружную семью салатов из мелконарезанных продуктов, по большей части предварительно обработанных (не сырых!), с майонезной, а в крайнем случае майонезно-сметанной заправкой. Все эти салаты принимаются россиянами благосклонно, т. к. в них легко распознать праздничный, знакомый с детства салат.

Можно ли в оливье соленый или маринованный огурец заменить свежим? Вполне, и получится салат очень нежный, просто акцент будет перенесен либо на сам майонез (подкислить ложечкой лимонного или апельсинового сока), либо на кислое яблоко. Можно и картошку подержать в вине, как уже упоминалось…

Чтобы получить на основе оливье много разных салатов, сохранив его тему, его идею, следует продукты нейтрального вкуса заменять нейтральными, кислые — кислыми, и т. д.

Картофель можно заменить макаронами, рисом. Только не стоит варить рис в молоке («Курьер»), потому что любая крупа плохо варится в молоке.

Зеленый горошек позволяет замену разными видами

консервированной или отварной фасоли или кукурузой. Но фасоль, как и все бобовые, не варят в соленой воде («Бабушкина забава»)!

Курицу, колбасу, мясо можно заменить отварной рыбой, крабовыми палочками и даже рыбными консервами (только не в томате). Соленые огурцы — солеными или маринованными кабачками, зелеными помидорами. Майонез тоже имеет много разновидностей, не переставая при этом оставаться майонезом, — а значит, множество оттенков вкуса…

Экспериментировать стоит! Но эксперимент эксперименту рознь, и этому придется уделить некоторое внимание.

Чтобы окончательно проникнуть в «душу» оливье и досконально в нем разобраться, предпримем еще некоторые шаги: разделим все ингредиенты салата на группы.

Картошка — самый нейтральный компонент, который может быть отнесен к наполнителям. Эта добавка явно задумана как сопровождение, «гарнир» к продуктам выраженного вкуса, но также и для экономии! Не забывайте, что мы сейчас имеем дело с блюдом советской эпохи! Именно поэтому нейтральный компонент может быть заменен только таким же нейтральным по вкусу (в наших условиях привычней всего рис и макароны), а не увеличением количества другого компонента.

Самое большое разнообразие представляют собой компоненты, которые можно назвать гастрономическими. Они во многом формируют вкус салата, в соответствии с ними меняется название (те же салаты «Мясной» и «Столичный» в советском общепите), и они обычно самые дорогостоящие…

Их правильно будет разделить на

Мясные продукты	**Рыбные и прочие морепродукты**
Мясо (говядина, свинина, баранина телятина) отварное, жареное, запеченное, копченое.	Рыба отварная, жареная, запеченная, соленая, горячего и холодного копчения.
Курица отварная, жареная, копченая.	Рыбные консервы в масле и натуральные.
Кролик отварной.	Крабовое мясо.
Язык отварной, копченый.	Креветки, омары, лангусты; крабовые палочки.
Печень отварная, жареная.	Икра красная, черная: паюсная и зернистая.
Колбаса вареная, копченая.	Кальмары отварные, консервированные.
Ветчина	
Сосиски, сардельки.	
Дичь.	

Перечни можно дополнить и сделать их более подробными, только учитывать, что для нежного салата оливье не годятся продукты слишком жесткие и плотной текстуры. Возможны комбинации из двух и даже трех мясных или рыбных продуктов, а

иногда и сочетание мяса и рыбы…

Немаловажное место в оливье занимают **овощи** (кроме картофеля) и даже **фрукты**. Мы уже упоминали о том, что они придают и сладковатый вкус, и кислинку.

Вместо репчатого лука можно использовать зеленый, а количество определить в зависимости от его остроты.

Вот какие овощи и фрукты можно еще использовать в оливье, заменяя классические сочетания либо в дополнение к ним:

морковь консервированную, печеную тыкву;

огурцы маринованные, консервированные и свежие;

отварную спаржу, цветную капусту;

отварную и консервированную фасоль всех видов; отварную и консервированную кукурузу;

отварные, жареные, маринованные, консервированные грибы (соленые грибы резковаты и не очень хорошо сочетаются с майонезом);

корейские соленья из овощей (кроме картошки);

авокадо;

ананасы, киви, груши.

Четвертая группа компонентов: **яйца и сыр**, которые подходят практически к любому салату, и оливье — не исключение. Но если яйца — классическая принадлежность оливье, то сыр твердых сортов добавляют в тертом виде, понемногу и нечасто, потому что он по выразительности вкуа и запаха может быть приравнен к гастрономическим компонентам.

Какие яйца добавить? Кроме куриных — перепелиные, да хоть страусиные. Вкус салата это не изменит. Но вот вместо вареных яиц можно использовать нарезанный полосками или кубиками… омлет. Только он должен быть плотней обычного, для чего неплохо готовить его с небольшим добавлением муки.

Майонез, очевидно, ингредиент самый неотъемлемый и самый спорный. Вкус во многом создается майонезом, поэтому оливье нельзя заправлять сметаной, кефиром, йогуртами и прочими простоквашами — лучше тогда его вовсе не готовить. Максимум, что можно себе позволить: сделать майонезно-сметанную заправку, подправив ее солью, сахаром, горчицей и лимонным соком. Существует такой рецепт альтернативной заправки — майонезного соуса:

1 яйцо, 1 вареный желток, 1 ч. ложку готовой горчицы, 1 ст. ложки лимонного сока, соль, белый перец хорошо растереть и постепенно, взбивая, влить 1 стакан растительного масла. Этим соусом уже можно заправить салат. Но можно на 3/4 стакана такого соуса добавить ½ стакана сметаны, 1 ст. ложку горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 ч. ложки сахара, посолить и

поперчить по вкусу.

Вряд ли Мэрил Стрип действительно любит салат оливье, заправленный сметаной («Мэрил Стрип»), поскольку сметана — продукт, известный только в России, да еще на Кубе…

Иногда, стремясь «разнообразить» заправки, предлагают отдаленные имитации майонеза. Сметана с сырыми желтками, сахарной пудрой и лимоном, например, призвана имитировать вкус деликатесного майонеза (в книге «100 рецептов оливье»). Однако это — худшая замена! Мало того, что соус неустойчив, сметана натуральная — слишком скоропортящийся продукт, чтобы его еще провоцировать добавлением сахара!

Но можно воспользоваться старинным рецептом, о котором уже говорили. Галантир в домашней кухне появляется только тогда, когда варят хороший студень. Однако, планируя оливье, можно сохранить стакан-другой густого навара.(Запасали же во времена дефицита заветные баночки майонеза, зеленого горошка…) Распустить мясное желе и смешать с майонезом. Можно использовать мясной или куриный бульон, добавив желатин в обычной пропорции.

***

Чтобы сохранить **основу оливье**, можно заменять один-два, иногда три компонента. Если заменить более, а то и все (как иногда предлагают увлекающиеся кулинары), получится совершенно другой салат, который даже не вправе называться «оливье». Так, пучок кудрявого салата, копченый тунец и лосось в сопровождении розового грейпфрута, авокадо, лайма, заправленных розовым перцем и оливковым маслом, составят интересную композицию, но какое отношение она имеет к оливье? (Между тем салат заявлен как «оливье с копченой рыбой»).

Кроме того, надо учитывать **вкусовые особенности**: оливье не может быть слишком острым, кислым, сладким или, наоборот, пресным!

Итак, используя различные **варианты композиции** салата из перечисленных возможных ингредиентов, можно легко и непринужденно навалять (простите, составить!) сборник не из жалких нескольких десятков и даже «100 рецептов» оливье, а из 150-ти, из 300 и более! При этом не сопровождая рецепты для разнообразия невнятным лепетом об «удобной посуде» и не повторяя с тупой обстоятельностью одно и то же…

Можно также придумать и различные варианты **подачи** оливье. Например, если использовать добавку желатина к майонезу, салату можно придать почти любую форму: от «башенки» до фигуры, например, новогоднего символа-

животного. Можно не только помещать оливье в съедобные слоеные, песочные и просто хлебные корзиночки, но и приготовить с ним что-то вроде закусочного торта. Для этого надо просто испечь слоеные коржи из готового теста, круглые или прямоугольные, и переслоить их салатом! Конечно, для этого все компоненты оливье должны быть мелко нарезаны и обсушены перед заправкой. Сверху можно посыпать тертым яйцом, сыром. Салат в слойке не рассчитан на долгое хранение, но его съедают обычно быстрее, чем из салатницы…

Одним известным поваром была предложена подача салата на слое картофельного пюре с фенхелем и зеленью: пюре следует уложить на тарелки с помощью кольца или формы, сверху аккуратно разместить оливье (явно прослеживается образ «башенки»!).

Несколько слов надо сказать об **украшениях**, сопровождающих «русские салаты». Яйца, псевдофаршированные икрой — типично ресторанное изобретение, поскольку считанное количество икринок можно пристойно подать только таким образом… Можно предположить, что манера украшать оливье продуктами, не входящими в его состав (анчоусы, оливки, ломтики лимона и пр.), берет начало тоже от майонезов из курицы, дичи и других, поскольку сохраняется представление о блюде парадном.

***

Оливье — великолепный пример, на котором можно проследить процессы, происходящие во всей кулинарной культуре. В частности, **упрощение рецептов** привело (и приводит) к **опрощению целой кухни**… Упрощение, удешевление, примитивизация вполне могли привести к исчезновению блюда из обихода, что и случалось много раз. Показателен пример ботвиньи — распространенное прежде блюдо стало раритетом. Да еще часто называют «ботвиньей» не изысканное холодное блюдо, а бурую безвкусную бурду из ботвы (б-р-р!).

Мастера «высокой кухни» всего мира неутомимо придумывают сотни вариантов мясных, рыбных, овощных закусок, заливных, салатов, супов, запеканок, суфле, пудингов, но большинство из них остается однодневками. Чтобы заслужить такую долгую популярность, блюдо должно было стать не просто едой, а носителем некой идеи!

И такая идея у лукавого Люсьена Оливье была!

Создавая свой салат, он не «опустился» до вкусов и манер русского едока, как иногда пытаются толковать, а учел традиционные вкусы и пристрастия русской кухни. Вдохновение и

интуиция, подпитанные «русским духом», вплотную подвели и привели мастера-кулинара к созданию блюда, ставшего подлинно русским национальным, да еще успешно выдержавшего «советизацию»… К тому же Оливье весьма умело преподнес «тайну» своего салата. Возможно, что он предвидел и его долгую жизнь — ведь двадцать-то лет еще на его памяти салат удержался в ресторанной кухне!

Свою роль сыграла также известная открытость русской кулинарной культуры, ее способность не отталкивать, не отторгать «чуждое», а воспринимать с интересом, а впоследствии осваивать, изменять, приспосабливать, вбирать в себя лучшее… Взять те же квас, борщ, пельмени, — кто из россиян усомнится в том, что это своя, родная еда?

Идею салата оливье смело можно назвать нашей **национальной идеей** в области если не всей кулинарной культуры, то холодного стола: сочетание нейтральных по вкусу продуктов (картофель, яйца) с кисловатыми (соленый огурец, майонез), умеренно острыми (лук), иногда сладковатыми (морковь, яблоко). Никакой жгучести и очень умеренная «пикантность»! Вкусовые добавки — любимая докторская колбаса или отварное мясо — в небольшом количестве, поскольку исторически сложившийся в СССР оливье — блюдо экономичное!

Можно сказать, что Люсьен Оливье, взяв за основу блюдо французской кухни, тем не менее воплотил в нем достоинства русской кухни. В салате используются отварные продукты, по консистенции он нежный, по вкусу умеренно кисловатый, без резких приправ и пряностей. Интересно, готовил ли Оливье окрошку? Если да, то он не мог не заметить, что его салат — родственник весьма распространенной окрошки в ее «богатом» варианте. Может быть, об окрошке он и вспомнил, создавая салат? Во всяком случае, никому не возбраняется развести пару ложек оливье квасом и попробовать!

***

К сожалению, не все обстоит безупречно. В любимых так не хочется видеть недостатки! Но у оливье их два. Один из них, конечно, высокая энергоценность, она же калорийность, а попросту **сытность**! «…в нашем понимании «салат» — это целое блюдо, порцией которого может до отвала наесться недельная клиентура магазина Health Food». (П. Вайль, «Русская кухня в изгнании»).

В популярном телефильме из цикла «Среда обитания» заявили, что оливье можно назвать салатом «тучность» (слово-то какое вспомнили!), ибо в 100 г целых 800 ккал! Вы бы хоть не блефовали, господа диетологи, в вашем праведном стремлении

отлучить население от культового блюда… Названа калорийность, по существу, чистого растительного масла, а где же оно в таком количестве? Несложно один раз самостоятельно просчитать. Взять за основу даже не рецепт, а те пропорции, в которых вы готовите салат, и в том же количестве. Данные в таблицах, бывает, разнятся, но все же из расчета на 100 г отдельного продукта: майонез — 628 ккал, птица — 240 ккал, вареная колбаса — 250 ккал, зеленый горошек — 75 ккал, картошка — 88 ккал, лук — 45 ккал, огурцы соленые — 18 ккал, яйца — 157 ккал/100 г, а одно яйцо — около 55 г в среднем. В итоге порция в 250 г содержит менее 600 ккал, причем цифры взяты «с походом», на самом деле результат может оказаться скромней.

Понятно, что майонез — единственный в салате продукт с высокой энергоценностью. Им не надо заливать, чтобы впоследствии хлебать салат ложкой — достаточно заправить, чтобы связать компоненты.

В большинстве рецептов составители явно **завышают количество майонеза или соуса**, его заменяющего. Наиболее часто предлагают добавлять майонеза столько же, сколько весит гастрономическая часть: мясо, курица, колбаса и т. д. — 250 г — целую банку! А в рецепте оливье от «Московской правды» советуют заправить салат 1–2 банками майонеза, а салат все из тех же 6 картофелин, 200 г курицы и соответствующего количества всего остального.

В рецепте «Секрет» на 850–900 г салата требуется 700 г заправки, в состав которой входит 500 г растительного масла! Если это не опечатка (а за этим в сборниках рецептов надо особенно следить!), то вообще непонятно, как это можно есть…

Но вот в одном из рецептов («оливье с капустой») рекомендуют в качестве заправки всего… три столовые ложки майонеза, что составляет не более чем 60–70 г! И этого вполне достаточно для 200–300 г колбасы, 5–6 картошек и т. д. Понятно, что составитель определил это количество опытным путем, а не перенес механически из других рецептов!

Собственные пропорции для каждого случая можно определить просто: возьмите 2 ст. ложки незаправленного салата и смешайте с 1 ст. ложкой майонеза. Получится жидковато; добавьте еще 2–3 ст. ложки салата и примерно прикиньте, сколько майонеза придется на весь объем вашего оливье. В любом случае заправлять салат надо осторожно, ограничиваясь минимумом соуса и добавляя его понемногу — чтобы только салат не был суховатым.

Неплохо разбавить, дополнить майонез мясным желе (см.

выше!)

Это — один из способов сделать оливье более легким.

Еще один довод в пользу оливье: его редко съедают в количестве двухсот пятидесяти граммов, если это не основное блюдо на ужин и не единственная закуска. Этот салат никогда не был повседневным блюдом, а несколько раз в год за праздничным столом — почему бы и нет? Надо помнить и о том, что высокоградусные напитки, традиционные для российского застолья, просто нельзя употреблять, плотно и сытно не закусив! Так что этот недостаток оливье в глазах той части населения, что не заморочена калориями, оборачивается достоинством!

Другой недостаток, всем известный — оливье «отходит водой» буквально через несколько часов. Что делать, чтобы продлить жизнеспособность салата? Хотя на это иногда просто не обращают внимания, ведь жидкость остается на дне салатника…

Несколько советов:

1) Не заправлять и даже не солить оливье заранее;

2) Можно положить майонез на дно салатника и перемешать уже на столе (в том случае, если салат не планируется украшать);

3) Воду с отварного картофеля и моркови сразу слить, а овощи обсушить;

4) Не просто выловить зеленый горошек ложкой из банки, а тщательно сцедить жидкость, откинув на сито или дуршлаг, и обсушить;

5) Соленые огурцы (возможно, и маринованные) очистить от семян. Эта операция практикуется в ресторанной кухне именно для того, чтобы не было лишней жидкости.

6) Применять майонез в смеси с желе или готовить его по старинному рецепту (см. выше!)

Впрочем, если есть уверенность, что оливье будет съеден сразу, эти детали можно и опустить…

Пора подвести некоторые итоги. Конечно, в популярности оливье свою роль сыграла его «загадка»: неизвестный рецепт и неповторимый вкус. Можно сказать, что салат был грамотно разрекламирован. И сегодня любое «загадочное» блюдо, секрет которого никто не может разгадать, станет невероятно востребованным. Особенно если подогревать интерес внезапными «раскрытиями»… Но любой рекламы будет явно недостаточно, если едоков не устраивает вкус.

Весьма показательно, что оливье нравится детям! Для них это настоящая взрослая еда, тем не менее вполне отвечающая детскому вкусу. Детские же вкусовые пристрастия и привычки укореняются и сохраняются на всю жизнь! Отсюда и преемственность, и традиции, и оливье дореволюционной России

(правда, преображенный несколько) — на столе уже не десятого ли поколения… Тем более что оливье — удачное сопровождение рюмки водки.

Что касается сохранившегося названия, которое вернулось еще в советское время, то в нем не только и не столько благодарная память о его создателе, сколько робкая и трогательная претенциозность…

И все же, все же — как быть с неповторимым вкусом? Неужели утрачен, и навсегда?..

Надо сказать, что воспроизвести «тот самый вкус», тем более блюда старинного, вообще невозможно. И не только потому, что современное пищевое сырье имеет несколько другое происхождение, а соответственно, и другие вкусовые достоинства и недостатки. Восприятие и понимание вкуса чрезвычайно индивидуально. Нам просто не дано испытать даже те вкусовые ощущения, что наш сосед за столом слева, поглощающий тот же салат под ту же водку…

Кроме того, существует явление, которое никто не смог объяснить. Из одинаковых продуктов, по одному рецепту, в аналогичных условиях будут готовить разные повара, а блюда будут различного вкуса… Дело ли в «легкой руке», в интуиции ли, в энергетике — неизвестно. Но не в загадочных добавках и приправах…

Поэтому следует поступать так, как Люсьен Оливье и все выдающиеся кулинары: не стараться повторить чье-то блюдо, а создать собственное, неповторимое. Тогда у вас появятся свои секреты, и пусть другие пытаются их разгадать!

В заключение отметим, что оливье — единственный в мире салат, претендующий на рекорд Гиннеса: в августа 2009 года в г. Сыктывкаре (Республика Коми) его изготовили в количестве 1007,8 кг!

Может быть, кто-то в праздничном застолье — неважно, по какому поводу случившемся, — предложит тост за долгую жизнь нашего загадочного и такого знакомого, родного и близкого **салата оливье**?

Приложение 2. Перечень холодных закусок (по книге Е. Молоховец «Подарокъ молодымъ хозяйкам»)

Закуски из мяса, птицы
Ветчина свежепрсольная вареная.
« печеная копченая.
« копченая.
« вестфальская.
Головизна[25].
Солонина вареная.
Колбаса свиная из ливера, кровяная, копченая.
Колбаса литовская копченая.
Сосиски копченые.
Колбаса итальянская.
« московская.
« испанская из дичи.
« польская.
« кровяная с языком.
Паштет холодный из дичи.
Паштет на манер страсбургского.
Паштет холодный из гусиных печенок.
Паштет холодный дорожный.
Заяц копченый.
Гусь фаршированный копченый.
Рулет из гусиных полотков.
Рулет из поросенка.
Рулет из фаршированной индейки.
Язык копченый.
Язык фаршированный.
Тартины с телячьими мозгами.
« с почками.
« из телятины с пармезаном.
Закуски рыбные
Икра осетровая свежая, паюная, красная.
Белорыбица провесная.
Балык осетровый.
Семга.
Корюшка маринованная и копченая.
Камбала копченая.
Сиги копченые.

Сельди копченые.
Ряпушка маринованная и копченая.
Кильки.
Миноги маринованные.
Маринованный угорь.
Белужина маринованная.
Судак маринованный.
Рыба маринованная по-английски.
Рулет из щуки.
Гомар[26] в жестяных банках.
Сардинки.
Сельди маринованные.
Сельди голландские или королевские.
Селедки с гарниром.
Гренки с селедкой.
Устрицы.

Прочие закуски

Грузди соленые.
Грибы маринованные.
Рыжики соленые.
« маринованные.
« жареные.
Редиска, редька.
Сыр яблочный к водке.
Сыр из слив.
Сливы сушеные фаршированные.
Груши в меде.
Сыр домашний белый из творога со сметаной.
Сыр без сметаны.
Сыр вроде голландского.
Сыр швейцарский домашний.
Сыр пресный жирный.
Сыр простой из творога с померанцевой коркой.
Сыр из шампиньонов.
Сыр пот-кез домашний; стилтон; русский Мещерский; русский Честер; пармезан; швейцарский; английский честер; голландский и прочие сыры.
Сыр из дичи.
« зеленый.
« лимбургский.
« де-бри и пр.
Трюфели[27]
Масло сливочное.
« из рябчиков.

« или сыр из зайца.
« анчоусное.
« из селедки.

В этом перечне указаны только холодные закуски, а далее, после перечисления кушаний к завтраку, сказано, что они (закуски) употребляются в начале завтрака — с водкой и ратафиями.

Кушанья, подаваемые к завтраку (в сокращении)

Репа с мясным фаршем.
Фаршированная капуста по-литовски.
Селянка мясная.
Запеченный картофель с селедкой или сардельками.
Форшмак из картофеля.
Грибы жареные, тушеные.
Бифштекс.
Зразы рубленые.
Говядина жаркое холодное.
Мозги жареные.
Отбивные котлеты из телятины.
Грудинка или телятина вареная под сметанным соусом.
Баранья грудинка с репой.
Поросенок вареныйс хреном и со сметаной
Котлеты из свинины.
Вареный копченый окорок.
Котлеты из индейки или курицы.
Цыплята или курица с рисом.
Гусь с грибным соусом.
Щука фаршированная.
Караси жареные со сметаной.
Котлеты из рыбы.
Винегрет.
Навага, сиги жареные.
Пироги (20 видов).
Заливные.
Блины русские (13 видов).
Яйца всмятку.
Яичница, омлет.
Сыр из сметаны.
Вареники.
Пельмени.
Ватрушки.

Завтраки и закуски

Перечень холодных и горячих закусок по книге «Образцовая кухня», сост. П. Ф. Симоненко, 1892 г. (в сокращении)

Кильки с яйцами.
Сардинки с яйцами.
Гренки из селедки.
Гренки с фаршем.
Ватрушки с творогом.
Ватрушки с пшеном.
Ватрушки с гречневой кашей.
Крокеты из макарон.
Крокеты из картофеля.
Крокеты из говядины; из курицы.
Тартины из мозгов.
Таритины из говядины; курицы.
Клецки заварные.
Клецки из печенки.
Клецки из круп.
Клецки из картофеля.
Ушки с говядиной.
Ушки (15 видов).
Фрикадельки (8 видов).
Кулебяка по-русски.
Каравай из блинов.
Расстегай с рыбой.
Расстегай с мясом.
Пироги и пирожки (29 видов).
Пирожки блинчатые.
Волованы.
Сладкое мясо.
Масло из дичи.
Масло сливочное.
Капуста савойская, брюссельская и цветная.
Брюква, репа, морковь, кольраби, спаржа.
Редька или редис в сметане.
То же с маслом.
Картофель отварной; во фритюре; фаршированный.
Яйца всмятку, в мешочек и крутые.
Сыр из дичи.
Сыры разные.
Огурцы жареные.
Говядина холодная.
Говядина по-строгановски.
Гуляш венгерский.
Бифштекс.
Пельмени.
Зразы.

Бигос.
Битки.
Рагу.
Студень.
Котлеты рубленые.
Котлеты отбивные.
Ветчина.
Кишки жареные.
Поросенок. Телятина жареная.
Форшмак.
Печенка.
Винегрет.
Сосиски.
Солянка на сковороде.
Заливное.
Паштет.
Майонезы.
Птица домашняя жареная.
Рыба жареная и под соусом; заливная.
Котлеты рыбные.
Винегрет рыбный.
Форшмак из килек.
Раки.
Устрицы.
Икра паюсная.
Икра зернистая.
Пирожки из селедки.
Коренья сладкие.
Баклажаны.
Артишоки.
Грибы жареные.
Шпинат, лебеда и щавель.
Тыква.
Кукуруза.
Спаржа.
Икра грибная.
Варенец и простокваша.
Каша разная.
Яичница.
Крупеник.
Грибы соленые или маринрнованные.
Рыба маринованная.
Сало малороссийское.
Колбасы разные.

Балык.
Зельц.

Приложение 3. Посуда, инвентарь, этикет. Оборудование домашнего бара

Вопрос о том, какие напитки из чего пить, далеко немаловажный, хотя многие его игнорируют, настаивая на присутствии самого питья! Подчас выбор посуды диктует ситуация: застолье гостевое или сугубо семейное; дружеские посиделки под настроение; «завтрашнее утро»… Но существуют и определенные довольно строгие правила, если вы хотите оставаться в рамках культурного пития. Разумеется, речь идет не только о водке, но и других напитках.

«Стаканы чайные — да-да, не удивляйтесь: чайные — гранёные в этой ситуации могут быть восприняты как снобский изыск, т. е. перебор. Но ежели случайно и без задней мысли, то можно и гранёные. Пить лучше из стаканов, но можно и из стопок. Рюмки исключаются». Это мнение Александра Окуня и Игоря Губермана («Книга о вкусной и здоровой жизни») по одному из частных случаев. Кто заинтересуется — прочтите!

Правильный выбор посуды и знание, как подать тот или иной напиток, означают, что вы всегда будете соблюдать этикет.

Исторически в России сложилось большое разнообразие питейной посуды, изготовленной из дерева, простого стекла, металла — из меди, серебра и даже золота. На стол напитки приносили в ендовах, мушормах (сосуд с носиком и рукоятью), ведрах, кувшинах, сулеях (бутылочки с узким горлышком и цепочкой), четвертинах (сосуд вроде суповой чашки с крышкой, вмещавший четверть ведра и менее), братинах (из них черпали ковшиками)… В этих же сосудах и посудинах питие брали с собой в дорогу. Пили же непосредственно из кружек, чаш, кубков, ковшей, стоп, достаканов, чарок… Кружки, как и сегодня, представляли собой цилиндрические сосуды, чуть сужающиеся кверху (лишь изредка четырех- и восьмигранные), различного объема, но преимущественно 1/8 ведра. Чаши — круглые большие сосуды, не очень глубокие, с ручками. Кубки — сосуды с крышкой, на подставке или на ножках, иногда двойные, порой очень крупные (кубок Ивана Грозного весил 1 пуд 8 фунтов!). Ковши легко можно себе представить — они мало изменились. Стопы (высокие стаканы) и достаканы (средней величины) были предшественниками наших сегодняшних стопок и стаканов. Чарки — маленькие сосуды с ручкой, иногда с крышечкой.

В XVII веке стакан делали из притертых по кругу узких дощечек, он назывался достакан. Вверху дощечки соединяло кольцо, которое у современного стакана превратилось в бортик.

До наших дней дошли стаканы, стопки, кружки; кубки и чарки превратились в рюмки, фужеры и бокалы, а хлебать спиртное из ковша считается дурным тоном…

Цилиндрическая форма стакана и стопки, с прямыми стенками, часто расширяющимися кверху, обусловлена удобством — удобно поставить, удобно держать, а удобство — залог долговечности обиходного предмета.

Особое место занимает, конечно, граненый стакан — один из символов советской эпохи, и такая же стопка. Граненая посуда известна издавна — не менее как с 18-го века! И, помимо удобства, отличается прочностью.

Высота, дно и горлышко стакана — 110/65/75 (в см);

объем стакана от 50 до 250 мл;

количество граней — 8–20 граней у классического граненого стакана.

Стопка первоначально вмещала 100 мл, а рюмки в среднем 50–75 мл. Из стопки обычно пьют водку, настойки, ром. Из рюмок — ликеры, наливки, но вино — редко.

Маленькие стопки трудно перепутать с другой посудой, а большие (около 200 мл) более массивны, чем стаканы. Оригинальны и декоративны стопки в форме животных или предметов; стопки-рыбки во главе с большой рыбой-графинчиком красовались в сервантах почти каждой советской квартиры…

В барах, в том числе домашних, используют стакан «тумблер» с толстым округлым дном емкостью 150–200 мл, который нельзя положить на бок. В нем подают коктейли, соки. Удобнее стакан «хайбол» емкостью 250–300 мл, высокий с прямыми стенками, и стакан «коллинз» — чуть повыше «хайбола», емкостью 300–400 мл.

Бокалом называют сосуд емкостью 125–150 мл удлиненной цилиндрической, грушевидной формы, или в виде вазочки для игристых вин. **Фужер**, в отличие от бокала, имеет емкость 200–250 мл и используется для фруктовой или минеральной воды. Это цилиндрический или сужающийся кверху сосуд без ножки.

***

Классические **водочные рюмки** меньше, чем рюмки, предназначенные для других напитков. Красивы хрустальные рюмки, но вполне уместны и простые стеклянные. Перед подачей рюмки лучше протереть чистым сухим полотенцем, чтобы на них не оставалось пятен.

Анисовую водку наливают в рюмки побольше, чтобы

желающие могли разбавить ее водой или положить лед, хотя это делают нечасто. Рядом с рюмкой для водки при сервировке стола ставят фужер (бокал) для минеральной воды или сока.

Пьют водку обычно перед едой, закусывая ее, а далее в сопровождении еды. По правилам сервировки рюмки наполняют на две трети объема, а стопки чаще доверху, но по желанию участников застолья стопки и рюмки (только не стаканы!) можно наливать и полностью.

Если гости пришли внезапно и стол накрывать некогда, то можно подать водку в графинчике на подносе вместе с рюмками (стопками) и холодной закуской (соленые огурцы, помидоры, маринованные грибы, квашеная капуста, сало, соленая рыба).

Водку, как демократичный напиток, можно пить и не из рюмок и стопок, а из небольших стаканов. В непринужденной обстановке, на природе — даже из больших стаканов. Лучше не пользоваться пластиковыми стаканчиками, которые могут дать реакцию на спирт. Вдобавок питейный ритуал с пластиковой посудой выглядит пошло… Чем больше емкость для пития водки (стаканчик, стакан), тем проще и даже грубее (для соответствия!) обычно оказывается закуска: наломанный хлеб, крупно порезанные лук, селедка и т. д.

При нехватке посуды наливать водку можно и в подручные емкости, сделанные из овощей или фруктов: огурцов, вынув мякоть, кабачков, яблок, перцев… Но такие стаканчики лучше ставить на поднос или тарелку, чтобы ничего не пролилось, либо держать в руках.

«Вспоминаю, как однажды на виноградниках в Перуштице нас угостили ракией, а пить было не из чего. Отрезали у сладких перечных стручков концы, и получились изящные, красивые дажде сосуды. Между прочим, сосудами и закусили». (В. Солоухин, «Славянская тетрадь»).

***

Помимо простых стопок и рюмок для крепких напитков используют бокалы и другую посуду особой формы.

Бокал для граппы по форме напоминает бокал для бургундского вина, но имеет более вытянутую чашу.

Бокалы для коньяка имеют короткую ножку и чашу, сужающуюся кверху (шаровидную), объемом 125–150 мл. Коньяк должен быть комнатной температуры, поэтому бокалы для коньяка следует держать в ладони за нижнюю часть, чтобы согревать.

Стакан для виски и вермута имеет форму обычного, но низкого и с толстым дном. Напитки подаются вместе с водой, каждый разбавляет их по вкусу; пить их следует маленькими

глотками.

Стакан для рома имеет форму обычного низкого стакана с толстыми стенками и дном. Ром подается охлажденным.

Текилу пьют из маленьких высоких стаканчиков. Напиток подается с лаймом или долькой лимона, с солью.

Для водки и других крепких напитков можно заморозить небольшие ледяные стаканчики из разноцветных компотов, морсов или соков. Для изготовления ледяных стаканчиков надо взять два стакана — побольше и поменьше. В стакане побольше заморозить на дне слой льда, затем вставить в него стакан поменьше, залить промежуток ледяной водой и опять поместить в холодильник. Чтобы меньший стакан не всплывал, его надо загрузить чем-то достаточно тяжелым. Для вынимания ледяного стаканчика надо быстро ополоснуть конструкцию тепловатой водой.

***

Разные сорта вин подают в разных бокалах. Это объясняется тем, что их форма и длина ножки определяют, как бокал держат в ладони. Некоторые бокалы держат за чашу, поэтому напиток нагревается, другие — за ножку, и содержимое остается холодным. По правилам красное вино надо подавать комнатной температуры, иногда подогретое, а белое — охлажденным. Поэтому бокалы для красного держат за чашу, а для белого — исключительно за ножку. Длинные тосты перед употреблением белого вина неуместны, иначе оно нагреется и потеряет свои качества.

Между тем красному вину может помочь продолжительный тост, так как за это время вино согреется в руках…

Общее правило: объем бокала и его вместимость обратно пропорциональны крепости напитка — чем выше градус, тем меньше вина наливают в бокал.

Стекло винных бокалов должно быть бесцветным, прозрачным, чтобы была видна окраска вина; бокалы не должны иметь никаких посторонних запахов; не следует наливать разные вина в одинаковые бокалы.

Бокалы для красного вина на невысокой ножке, с округлой, сужающейся кверху чашей объемом 180–455 мл. Вино в них «дышит», форма позволяет в полной мере раскрыться букету. Для бургундского существуют особые бокалы — с развернутыми наружу краями.

Бокалы для белого вина более вытянутые, высокие, с длинной ножкой, объемом 100–190 мл. В бокал можно налить маленькую порцию вина, чтобы оно не нагревалось. Затем снова подлить охлажденное вино.

Бокалы для розового вина по форме похожи на бокалы для бургундского, но поменьше. Вино подают холодным, как и белое.

Бокалы для десертного вина — это уменьшенные до объема 75 мл бокалы для красного вина. Их также держат за ножку, вино подают охлажденным.

Бокалы для шампанского и игристых вин имеют вытянутую чашу, длинную ножку. Напитки подаются охлажденными, наливать следует до середины из-за пены. Другой вид бокалов для шампанского — в виде широкого блюдечка на ножке.

Бокалы (фужеры) для хереса напоминают по форме высокие бокалы для игристых вин.

Известный Клаус Ридель выяснил, что вкус и аромат вина в немалой степени зависят от формы бокала, в которое оно налито. Это открытие проложило начало производству винных бокалов, дизайн которых позволял наиболее полно выявить букет напитков. Ридель создал различные типы бокалов для вин, произведенных во Франции, Австрии, Италии, а также для текилы, аквавита, вермута, киршвассера, граппы и других напитков.

За большим столом, обходя гостей, вино наливают в бокал с правой стороны от гостя, держа бутылку в правой руке, чтобы была видна этикетка. Вначале вино наливают дамам, затем всем остальным — по часовой стрелке. Бокал наполняют белым вином самое большее на две трети, красным — наполовину. Бутылку белого вина держат достаточно высоко над бокалом — на расстоянии 8–10 см, но чтобы не разбрызгать! Старое белое и красное вино разливают, держа бутылку как можно ближе к бокалу, но не касаясь горлышком его стенок (бесшумно). Бутылку с осадком по вполне понятной причине не разливают до последней капли.

***

Слабоалкогольные напитки подают следующим образом.

Бокалы для мартини и фуршетных коктейлей «треугольные», имеют чашу в виде расширяющегося кверху конуса и ножку средней высоты. Напитки подаются охлажденными, бокалы для мартини держат за ножку.

Бокалы для «маргариты» и других охлажденных коктейлей сравнимы по форме с бокалами для мартини, но чаша более округлая, а ножка длиннее.

Пивные бокалы имеют суженную книзу чашу и короткую ножку. Пиво подается холодным, но бокал держат за чашу. Существуют также пивные кружки с ручкой и стаканы, расширяющиеся кверху.

***

Графин — декоративное украшение стола, поэтому необходим для создания праздничной атмосферы в застолье и для того, чтобы подчеркнуть статус напитка, достойно украсить его и выразить уважение к гостям. К сожалению, об этой доброй традиции сегодня часто забывают, бездумно водружая на стол банальные бутылки…

Особенно важно переливать в графины вино. Этот обычай возник в Европе с появлением стеклянной посуды. Тогда было замечено, что при переливании вина оно немного меняется: из-за насыщения вина кислородом его вкус и аромат («букет») становятся более яркими.

Удобно было и то, что сквозь стеклянную стенку посуды стал заметен винный осадок. Так появился особый графин для вина — декантер. А сам процесс насыщения вина кислородом назвали декантированием. Объем такого графина обычно составляет около литра, чтобы он мог вместить минимум одну большую бутылку вина. А форма его может быть очень неожиданной, с наклоном и необычными изгибами… Но если декантера нет, можно воспользоваться простым графином или даже кувшином!

В графинах и кувшинах подаются также сок, лимонад, морс, крюшон, квас и другие напитки. В графинах для алкогольных напитков можно подавать практически все, начиная от домашних вин и настоек.

***

Сервировка современного стола хорошо знакома тем, кто часто посещает хорошие рестораны. К сожалению, ритм и условия жизни сегодня практически не позволяют нам постоянно соблюдать такие правила. Но знать об этом надо всем, даже тем, кто не признает, когда посуды на столе больше, чем еды… Соблюдение требований этикета — показатель высокого уровня культуры застолья, а ведь мы на протяжении всей книги сокрушались об утраченном!

Вот так принято накрывать стол к завтраку.

Перед каждым участником трапезы (в ресторане их называют, как известно, «гостями») ставят мелкую тарелку, на нее — закусочную и салфетку. Слева от мелкой тарелки кладут три вилки острием вверх (закусочную, рыбную, столовую), чуть далее слева — пирожковую тарелку для хлеба и пирожков.

С правой стороны мелкой тарелки кладут три ножа лезвием к тарелке (широкий столовый, рыбный и закусочный). Между ножами — среднюю столовую ложку (для киселей, фруктов, желе и т. д.). Перед мелкой тарелкой ставят фужер на 200 мл (для воды, сока, кваса). В центре стола могут располагаться ваза с цветами, подсвечник, солонка, перечница… Пепельницу сейчас

ставят редко.

Сервировка стола для обеда (повседневная) соответствует столу для завтрака. Только справа кладутся между ножами углублением вверх две ложки — столовая (для бульонов, супов, борщей), столовая средняя (для киселей, желе, муссов, фруктовых и молочных супов). Впереди мелкой тарелки ставят (200 мл), бокал для настойки, сухого вина (150 мл), рюмку для крепкого или десертного вина.

Стол для ужина сервируют так же, как и для обеда, только столовую ложку для бульона не кладут.

Праздничный стол сервируют в основном так же, как и для обеда. Только впереди мелкой тарелки устанавливают справа налево «восемь хрусталей» — в первом ряду фужер для воды, рюмку для водки или настойки, рюмку для крепкого вина и бокал для красного сухого вина;

во втором ряду — бокал для белого вина и бокал для шампанского, специальный бокал для шампанского и рюмочку для ликера (25 мл).

За «хрусталем» укладывают десертный набор — нож, вилку, ложку.

В центре стола ставят две вазы (одна на одну): внизу цветы, фрукты, вверху — конфеты. На верхнюю вазу можно поставить высокий стакан с живыми цветами. В центре стола располагают поставец с шампанским и льдом, подсвечники. Небольшие вазочки с цветами устанавливают по средней линии стола за подсвечниками.

***

Домашний бар может быть стационарным или передвижным. Классический стационарный бара включает стойку-стол и высокие барные стулья или табуреты вокруг. Бар, если позволяет место, может быть дополнен буфетом. Простой вариант — вертикальная стойка со столешницей и полками-подставками для бокалов и бутылок, пара высоких стульев. Если позволяет место, то стойку следует разбить на рабочую и гостевую часть. Столешница последней части должна иметь высоту 120–130 см, перед ней устанавливают барные стулья. А высота рабочей поверхности может быть меньше — 80–90 см высотой. Во время работы пустые бокалы ставят слева, если есть возможность, то посуду подвешивают на специальные направляющие элементы вверх донышками. Лед и часто используемые напитки ставят справа, а остальные ингредиенты лучше располагать, где-нибудь под рукой, например, за спиной на полке. Прямо перед собой оставляют только мерную посуду и шейкер.

Барная стойка, по форме «Г» или «П»-образная, фигурная,

полукружная — иногда является обеденным или сервировочным столом. Небольшие столешницы устанавливаются на металлические штанги, закрепленные в полу и потолке или встраиваются в кухонный гарнитур, выдвигаясь по необходимости.

При недостатке площади домашний бар организовывают на кухне, но занимать он должен не менее 1 кв. м. Мини-бар обычно включает узкую стойку у стены, навесной шкаф для бокалов и бутылок. Для охлаждения напитков используется общий холодильник, а инвентарь хранят в кухонных шкафах.

Более сложная конструкция может занимать немалую часть кухни или столовой-гостиной. В больших домах и многоуровневых квартирах домашний бар очень удобен для вечеринок и дружеских приемов, в него могут входить холодильник, раковина и мини-плита.

Во многих европейских странах спиртное хранят в специально оборудованных шкафах-секретерах, при открытии которых из дверец образуется столешница. Передвижные бары (кабачки или полушкафы) существовали издавна в России. Их аналогами были дорожные ларцы, из которых выдвигали подставки со спиртными напитками и рюмками. Такой мобильный бар можно установить у камина, на столе в гостиной или на столике в спальне.

Специальный инвентарь для домашнего бара — то, с помощью чего можно быстро смешивать коктейли:

сосуд для смешивания коктейлей (миксер) — конусообразный стакан (с носиком) емкостью от 500 до 1000 см3.

барная ложка для размешивания коктейлей,

ложка для абсента, если в состав коктейля входит жженый сахар,

ложки для вырезания мякоти из фруктов и специальные ножи

ведерко для льда и щипцы, которые облегчают работу со льдом,

формы для изготовления льда,

блендер,

разделочная доска,

пресс для лимона,

деревянный пестик (мадлер),

коктейльные палочки, коктейльные соломинки,

мерный стакан (с делением от 20 мл) для точного дозирования компонентов,

мельница для черного перца,

ситечко,

шейкер для смешивания напитков со льдом,

штопор для открывания бутылок с корковой пробкой,
терка для мускатного ореха и цедры,
салфетки, полотенце для протирания бокалов,
пробки, в том числе стопорные и гейзерные,
и посуда, из которой пьют…

Соковыжималка, сифон для содовой, бутылка с мерным наконечником-«капельницей» для маленьких доз, специальный нож для срезания цедры, и многое другое могут понадобиться, если составлением коктейлей вы займетесь всерьез и у вас будет достаточное количество единомышленников.

При выборе посуды следует соблюдать единый стиль: будет это простое стекло, цветное, хрусталь и т. д.

Необходимой принадлежностью домашнего бара являются стаканы — для простой воды, для соков, минеральной воды и других напитков. Их лучше расставлять на подносах (или подносе — ведь у вас небольшой бар!). Стаканы маленьких размеров обычно используют для густых соков, средние — для воды, высокие — для минеральной и столовой воды, но это разделение достаточно условно.

Бокалы и фужеры могут быть как прозрачные, так и цветные, украшенные орнаментом.

Бокалы для домашнего бара надо подбирать с учетом того, что для каждого вида вина существует определенный бокал.

Для любителей-ценителей вин существуют бокалы из темного стекла со специально изогнутой тоненькой ножкой. В эти своеобразные бокалы наливают вино из бутылки с изогнутым горлышком и вмятиной в боку — J. P.Chenet — Жан-Поль Шене…

Для стопок и небольших рюмок лучше всего использовать маленькие круглые подносы из жести с немного загнутыми краями. Большие подносы — для стаканов, бокалов, фужеров, бутылок и графинов.

Домашний бар должен быть укомплектован не только рюмками, бокалами, фужерами, стаканами и т. д. В нем непременно должны быть графины для алкогольных и безалкогольных напитков. Графины для алкогольных напитков имеют форму сосуда, напоминающего изящную бутылку, для безалкогольных — могут быть любыми, без ограничений.

Лед является компонентом многих напитков и коктейлей хорошо и быстро охлаждает любые напитки, поэтому в домашнем баре нужны большое и маленькие ведерки для льда. Первое — для охлаждения бутылок с шампанским и другими напитками, другие — для хранения льда, которым охлаждают коктейли и напитки непосредственно в бокалах. Иногда перед подачей коктейлей охлаждают и посуду, в которой они подаются. Для

этого стаканы или бокалы ставят кверху дном в ведерки со льдом. Кусочки льда в рюмки или бокалы кладут с помощью щипцов для льда.

В баре лучше всего иметь не один, а несколько штопоров разных конструкций. Форма штопора может быть разнообразной, начиная от простой спирали из нержавеющей стали с небольшой перекладиной до самых замысловатых конструкций. Рабочая спираль штопора должна быть жесткой, выдерживать большие нагрузки, быть надежно прикрепленной к держателю.

Наиболее современной и надежной формой штопора является штопор с «рычагами», которые делают штопор простым и доступным для всех. Предпочтение в выборе такого штопора следует отдавать не миниатюрным, а более массивным изделиям, так как от этого зависит долговечность их службы.

Для современных железных пробок и консервных банок служат открывалки. В баре достаточно иметь открывалку в форме полумесяца — «серп и молот» и открывалку-брелок.

Приложение 4. (в э/версии опущено)

В Приложении 4 содержатся многочисленные таблицы о питательных веществах, витаминах, макро- и микроэлементах, недостаток или избыток которых способен привести и к ухудшению здоровья, и к алкогольной зависимости. Таблицы немного сокращены, но позволяют оценить огромный труд ученых по обнаружению в продуктах тех или иных веществ. Тем не менее (да простят ученые!) точные цифры надо воспринимать только как ориентир! И вот почему.

Не раз отмечалось, что организм каждого человека по-своему уникален, и лишь в общих чертах можно предвидеть, каким образом и насколько он усвоит известную еду.

Минеральные вещества не только усваиваются по-разному, взаимодействуя между собой, но их содержание в продуктах изменяется в разных регионах, в связи с истощением почвы, использованием удобрений и другими факторами.

Витамины обычно чувствительны к теплу, свету, кислороду, кислотам и прочему. Быть уверенными в их присутствии, да еще в заданном количестве, мы можем, лишь сорвав зелень прямо с грядки, яблоко с ветки, вынув только снесенное яйцо из-под курицы или нацедив кружку парного молока…

Но таблицы подскажут, на какие продукты стоит обратить внимание. Кроме того, ознакомившись с ними, каждый сможет убедиться в непреложной истине: любая пища, от самой простой до изысканной, содержит много нужного для нашего хорошего самочувствия, а поэтому нельзя пренебрегать никакими продуктами без серьезных на то оснований!

Поддавшись первому впечатлению, не стоит скрупулезно высчитывать проглоченные миллиграммы, а вот позаботиться о разнообразном столе и полноценности своего питания просто необходимо.

Информация цитируется по изданиям: «Химический состав российских продуктов питания. Справочник», под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна, «Химический состав пищевых продуктов», под ред. М. Ф. Нестерина и И. М. Скурихина, «Химический состав пищевых продуктов», под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева; Методические рекомендации МР 2.3.1.2432–08 о нормах физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации от 18.12.2008 г.; некоторым другим общедоступным источникам.

Приложение 5. Старинные меры объема жидкостей

«Скляночка — въ шейке перехватиста!»

«Взвеселися пъяница о склянице и уповает на вино!»[28]

Бочка — 40 ведеръ (стар.).

Ведро — основная русская дометрическая мера объема жидкостей ведро — 1/40 бочки — 10 кружек — 30 фунтов воды — 20 водочных бутылок (0,6) — 16 винных бутылок (0,75) — 100 чарок — 200 шкаликов — 12 литров (15 л редко).

Деление на более мелкие меры проводилось по двоичному принципу: ведро делили на 2 полуведра или на 4 четверти ведра или на 8 получетвертей, а также на кружки и чарки. До середины XУ11 века в ведре содержалось 12 кружек, во второй половине XXУ11 в. так называемое казённое ведро содержало 10 кружек, а в кружке 10 чарок, так что в ведро входило 100 чарок. Затем, по указу 1652 года чарки сделали втрое больше по сравнению с прежними («чарки в три чарки»). В торговое ведро вмещалось 8 кружек. Значение ведра было переменным, а значение кружки неизменным, в 3 фунта воды (1228,5 грамма). Объем ведра был равен 134,297 кубических вершков.

Четверть — 1/4 ведра — 3,08 литра, она же узкогорлая стеклянная бутылка.

Штофъ — мера водки, равная 1/10 ведра, а также бутыль подобной меры (посамерная бутылица).

1 штофъ равен 2 бутылкамъ — 1,23 литра — 10 чарок (стар.). Штоф (от нем. Stof) появился при Петре Первом и служил мерой объема всех алкогольных напитков. По форме был похож на четверть.

Штофъ русский — 1,5 литра. «Штофъ орленый» — бутыль губернской (городской) водки казенного размера. При Иване Грозном в России впервые появились заорлённые (клеймёные знаком орла), то есть стандартизированные питейные меры: ведро, осьмуха, полуосьмуха, стопа и кружка. При том оставались в ходу ендовы, ковши, ставцы, стопки, а для мелкой продажи крючки — чарки с длинным крючком на конце вместо ручки, висевшие по краям ендовы.

Кружка (означает — сосуд «для пития по кругу») — 10 чаркам — 1,23 литра.

Полштофъ русский — мера водки, равная 0,75 л — она же небольшая бутылка (скляница).

Бутылка — 0,6 литра (стар.)

Мера «бутылка» появилась в России при Петре Первом. Русская бутылка — 1/20 ведра — 1/2 штофа — 5 чарок — 0,6 литра (поллитровка появилась только в двадцатые годы XX века). Поскольку в ведро вмещалось 20 бутылок (20х0,6 л — 12 л), а в торговле счет шел на ведра, то ящик до сих пор вмещает 20 бутылок. Русская бутылка для вина была больше — 0,75 литра, что сохранилось до наших дней.

Производить стекло и стеклянные сосуды промышленным способом в России начали с 1635 года. Первую отечественную бутылку выпустили на заводе, который был построен на территории современной подмосковной Истры, и продукция была вначале предназначена только для аптекарей.

Косушка — полбутылки водки (нар.) (название «косушка» произошло от слова «косить», но не в современном жаргонном понимании, а по особому движению руки)

Жигалка — осьмая часть бутыли (диал.)

Крючокъ (корецъ) — кабацкая мерка водки, примерно одна чарка (1/10 штофа) (стар.)

Чарка — 1/10 штофа — 2 шкалика — 0,123 литра.

Стопка — 1/6 бутылки — 100 грамм, что считалось разовой дозой водки.

Шкалик — 1/2 чарки — 0,06 литра (иногда называли также «косушкой»)

Четвертинка (полшкалика или 1/16 часть бутылки) — 37,5 грамма.

Для кваса применяли такие меры объема:

бочка (40 ведер);

котёл (от полуведра до 20 вёдер);

ведро;

полведра;

четверть ведра;

осмуха (1/8 ведра);

крушка (1/16 ведра).

Квас готовили на всю семью в чанах, кадках, бочках и кадушках (лагушках, ижемках и т. д.) вместимостью до 20 ведер, а на свадьбу на 40 и более пудов. В питейных заведениях России квас подавали в квасниках, графинах и кувшинчиках, вместимостью в разных местностях от 1/8–1/16 до примерно 1/3–1/4 ведра. Торговой мерой кваса в центральных областях России служили большой глиняный (питейный) стакан и кувшин.

В старорусских мерах и в посуде, используемой для питья, заложен принцип соотношения объемов: 1: 2: 4: 8:16.

Указатель советов и рецептов

Завтраки
Манная каша на клюквенном соке
Творог с медом
Яичница-глазунья
Жареный сыр
Плавленый сыр (расплавленный)
Яичница с сыром
— «» — с зеленым горошком
Яичница с помидорами
Яйца как универсальное дополнение к остаткам блюд
«Карманные» закуски
Сухофрукты
Сухарики домашние
— «» — рассыпчатые (способ)
Сухарики домашние с чесноком
Сухарики-чипсы
Сухарики-чипсы — 2
Домашние гренки
Домашние картофельные чипсы (в духовке)
Домашние картофельные чипсы (жареные)
Оригинальные чипсы-драники
Самые экономичные чипсы
Самые эффектные чипсы
Чипсы из свеклы
Чипсы луковые
Чипсы из цуккини (кабачков, баклажанов)
Морковь вяленая
Капуста сушеная
Банановые чипсы
Чипсы по мотивам мексиканской кукурузной лепешки
Чипсы-печенье
Поп-корн из нута воздушный
Соленые орешки (арахис)
Соленый миндаль — другой способ приготовления
Легкомысленные закуски
Бутерброды как закуски
Бутерброды-«намазки»
Моно-бутерброды
Бутерброды любительские, или «хозяйские»
Первое бутербродное правило
Второе бутербродное правило

Третье бутербродное правило
Бутербродное правило четвертое и последнее
Закрепление продуктов на бутербродах
Таблица примерных сочетаний продуктов для бутербродов
Зелень и листовые овощи для бутербродов
Оливки и маслины для бутербродов
Лимон для бутербродов
Горячие бутерброды
Рулеты из лаваша
Сандвичи
Фаршированный батон
Сливочное масло и масляные пасты
Паста из масла с укропом
… с хреном
… с горчицей
… с томатом
… с паштетом
… с копченой рыбой
… со шпротами
.. с яйцами
Сырное масло
Селедочное масло
Селедочно-авокадная паста
Креветочное (оно же раковое) масло — 1
Креветочное (раковое) масло — 2
Сливочное масло с отварными креветками
Паста из авокадо
Паста из оливок
Паста творожная
Паста с творогом и чесноком
Паста из творога с луком
.. с томатом и майонезом
.. с рыбными консервами
с тресковой печенью
Майонез, горчица, хрен для бутербродов
Наполнители-добавки к ним
Икра
Икра из баклажан, кабачков, тыквы
Икра из кабачков или баклажанов
Печеные овощи для приготовления икры
«Икра бедняка»
Икра из хлеба, орехов и чеснока
Икра из лука с овощами

Икра из селедки
Хлеб как связующее дополнение
Грибная икра
Икра-салат из лука
Форшмак
Форшмак — 1 (парадный)
Форшмак — 2
Форшмак — 3
Форшмак — 4, с мясом
Форшмак с солеными грибами
Форшмак из рыбных консервов
Паштеты
Паштет куриный
Хлеб в паштетах
Паштет из печенки
Паштет из куриной печенки с сыром
Домашний запеченный паштет
Паштет из… сала
Паштет из сала (вариант)
Сыр яблочный к водке
Основные быстрые закуски
Соления
Капуста пекинская квашеная
Капуста квашеная по-армянски
Малосольные огурцы с медом и хреном.
Быстрого соления огурцы
Малосольные огурцы за 10 минут
Огурцы с ароматом хвои
Огурцы в томатном соке
«Малосольная водка»,
Соленые помидоры
Соленые помидоры другим способом
Фаршированные зеленые помидоры
Мелкие помидорки соленые
Соленые помидоры быстрого приготовления
Квашеный чеснок
Сладкий перец соленый (квашеный)
Квашеные баклажаны
Закуска из баклажанов впрок
Баклажаны, очень напоминающие грибы
Баклажаны, очень напоминающие грибы, другим способом
Маринады
Лук маринованный
Черемша маринованная

Черемша или стрелки чеснока впрок
Капуста со свеклой закусочная
Салат из зеленых помидоров
Сладкий или острый перец маринованный (по В. Солоухину)
Маринованные грибы по рецепту Пульхерии Ивановны
Маринованные грибы (простой способ)
Редька на закусочном столе
Редька тертая
Салат из редьки с квашеной капустой
Редька с маслом
Редька с сухариками и шкварками
Закуска из сельди с редькой
Салат с редькой и колбасой
Селедка — классическая русская закуска
Селедка под сладким маринадом
Заправка к селедке, уксус с маслом
Фруктовая пикантная заливка к селедке
Заливка абрикосовая
Винная заливка
Скумбрия быстрого пряного посола
Картофельный салат с селедкой
Сало как одна из самых правильных закусок
Как посолить сало
Сало с чесноком
Сало в банке с пряностями
Северная экзотика
Строганина из рыбы или мяса
Другие холодные закуски
Салат оливье
Селедка «под шубой»
Вегетарианская селедка «под шубой»
«Похмелье» (старинный мясной салат)
Баклажаны фаршированные (5 вариантов)
Фаршированные баклажаны по-чеченски
Орехово-чесночный соус к баклажанам, пропорции
Быстрые горячие закуски
Картошка
Картофель по-пушкински
Кулеш картофельный
Вареная картошка с осетинским соусом цахтон
Простая тюря
К водочке — на сковородочке
Красная поджарка
Гуляш из сладкого перца

Пельмени
Тесто для пельменей
Начинка для пельменей
Способы приготовления пельменей
Сибирские приправы к пельменям:
томатная приправа
приправа из лука, чеснока и соленых грибов
приправа из лука с уксусом, перцем
Супы
Редька с квасом, она же окрошка с редькой
Грибной опохмелочный суп
Супы-«похмелки»
Рассольник постный
Чорба с цыпленком
Быстрый похмельный суп
Простой похмельный суп
Солянка «Ноев ковчег»
Уха и другие рыбные блюда
Пропорции ухи
Правила варки
Уха двойная по-рыбацки
Уха из морской рыбы
Уха из головизны с коньяком
Бульон из мелкой рыбы
Холодная уха
Борщ «гетманский» памяти А. Н. Вертинского
Стерлядь заливная
Рыбное заливное с вином
Запеченный форшмак
Гефилте фиш в форме
Рыбная солянка на сковороде
Караси в сметане
Мясные блюда
Солянка мясная на сковороде
Бигос — родственник солянки
Отварная говядина с хреном
Ветчина запеченная
Бараний бок с кашей
Ушное из баранины
Куриное соте, оно же куриное рагу с чесноком
Бифштекс
Бифштекс по-украински
— «» — по-английски
— «» — по-испански

— «» — по-австралийски
Мясо на китайский манер
Ростбиф
Студень с уксусом
Полотки гусиные или утиные соленые
— «» — вяленые
Петух в вине
Курица на соли
Язык отварной
Язык с черносливом и орехами
Язык с черносливом и орехами другим способом
Блюда к пиву и с добавлением пива
Вареные раки
Котлеты, овощи с беконом
Пирог-запеканка с беконом
Колбаса с луком
Запеканка из картошки с пивом
Сосиски в пиве
Карп в пиве
Пиццы-оладьи
Немецкий сырный суп (шверинский)
Йоркширский пудинг на пиве
Шоколадный кекс с пивом
Приправы
Горчица, которая долго не засыхает
«Аджика»
«Хреновина»
Блины русские и блинчики
Русские блины
Тонкие блинчики
Универсальная приправа-соус к блинам
Блинчатые пирожки
Блинчатые пирожки быстрые
Блинчатый пирог, рулет
Начинка для блинов и блинчиков
Пироги, пирожки и прочая выпечка — одни из самых любимых русских закусок
Творожное тесто
Картофельное тесто
Вареные пирожки из картофельного теста
Пирожковое тесто легкое
Тесто для «наливных» пирогов
Рыбники (правила выпечки)
Рыбник классический

Рыбники со скумбрией
Начинка для пирога-рассольника
Чебуреки (правила выпечки)
Тесто для чебуреков
Тесто для чебуреков «заварное»
Начинка для чебуреков
Сладкие блюда
Зефир яблочно-лимонный с добавками
Алкогольное желе
Шоколадное алкогольное желе
Алкогольный мусс
Алкогольное желе-бланманже
Желе из красного или белого вина
Напитки
Напитки со льдом
Овсяный отвар
Калмыцкий чай
Квас из отрубей
Квас клюквенный
Квас медово-пряный
Хвойный квас
«Коктейль «Бокер тов, Исраэль»
Коктейли — «аустеры»
«Дайкири» коктейль
«Джек Роуз» коктейль
«Манхэттен» коктейль
«Мартини» коктейль
«Олд фешенд» («старомодный коктейль»)
«Сайдкар» коктейль
Глинтвейн
Пиво с сухариками и лимоном
Пивной пунш
Полезные советы
Домашняя аптечка
Мочегонный отвар
Настои и отвары, применяемые в лечении алкогольной зависимости
Очистительные клизмы
Промывание желудка
Симптомы похмелья (отравления алкоголем)
Первая помощь при похмелье
Схема экстренного выведения из состояния абстиненции (по доктору А. Боровскому)
Срочные меры протрезвления

Когда можно садиться за руль
Содержание алкоголя в крови без алкотестера
Как освежить лицо, снять отеки
Национальные способы справляться с похмельем
Способы очистки спирта и водки
Как распознать метанол
Отравление метанолом
Как определить качество спиртного по штрих-коду
Нормы потребления продуктов
Нормы потребления спиртного
Общие правила питания для пьющих
Продукты с обезболивающим действием
Продукты, несовместимые с алкоголем
Калорийность закусок
Калорийность отдельных блюд
Калорийность продуктов
Калорийность спиртных напитков
Правила пития (индивидуальные правила пития; правила безопасности)
Правила безопасности пития для диабетиков
Классификация алкогольных напитков по взаимодействию с едой
Правила взаимодействия напитков между собой
Смешивание напитков
Опасные алкогольные смеси
Запивание как сопровождение еды
Правило «горки»
Домашний бар (оборудование, инвентарь, напитки)
Советы по приготовлению коктейлей
Как правильно разбавить спирт
Приготовление водно-спиртовой смеси с заданной крепостью (таблица Г. И. Фертмана)
Как правильно разбавить вино
Как правильно запивать (два вида запивания)
Запивание как сопровождение еды
Чем лучше запить водку
Примерная классификация вин
Выбор вина
Подбор сочетаний вина и еды
С чем не сочетается вино
Фальсификация вина
Как определить поддельное вино
Таблица российских сортов пива
Как пить пиво во всем правилам

Фальсификация пива
Как определить поддельное пиво
Как проверить температуру масла
Жарение во фритюре
Как посыпать чипсы солью и пряностями
Кулинарный прием обогащения вкуса
Стратегический закусочный запас
Перец чили, помощь при ожоге
Званый обед из одного блюда (примерное меню)
Советы по сервировке стола

Алфавитно-предметный указатель

А
Абрикосовая заливка к селедке
Абсент
Абстинентный синдром
«Аджика»
«Адмиральский чай»
Акампросат (ацетилгомотауринат кальция)
Активированный углоль
Алкоголизм
Алкогольная интоксикация (отравление)
Алкогольное желе
Алкогольное желе шоколадное
Алкогольное желе-бланманже
Алкогольный мусс
Алко-Зельцер
Аминалон
Аминокислоты
Аминокислоты незаменимые
Аминокислоты условно заменимые
«Анонимные алкоголики»
Антипохмелин «RU-21 red»
Антипохмельные продукты
Антипохмельные средства классические
Аперитивы и дижестивы
Аспирин
«Аустеры» для отрезвления
Ацидум С
Б
Баклажаны фаршированные (5 вариантов)
Баклажаны фаршированные по-чеченски
Баклажаны, очень напоминающие грибы
Баклажаны, очень напоминающие грибы, другим способом
Бальзам «Тормал»
Бальзамы и концентрированные настойки
Банановые чипсы
Бараний бок с кашей.
Безопасная норма потребления алкоголя
Берокка кальций + магний
Бигос, родственник солянки
Биомиллениум
Бифштекс

Бифштекс по-австралийски
Бифштекс по-английски
Бифштекс по-испански
Бифштекс по-украински
Блинчатые пирожки
Блинчатые пирожки быстрые
Блинчатый пирог, рулет
Блины русские и блинчики
Борщ «гетманский» памяти А. Н. Вертинского
Бульон из мелкой рыбы
Бутербродное правило второе
Бутербродное правило первое
Бутербродное правило третье
Бутербродное правило четвертое
Бутерброды как закуска
Бутерброды любительские («хозяйские»)
Бутерброды-«намазки»
Быстрые горячие закуски
Быстрые закуски основные
Быстрые закуски первого вида
Быстрые закуски второго вида
Быстрый похмельный суп
В
Вареные пирожки из картофельного теста
Вареные раки
Ветчина запеченная
Винная диета
Винная заливка
Виски
Витамины в продуктах, их содержание и свойства
Водка «Finlandia»
Водка «Абсолют», «Абсолют цитрон», «Абсолют пепэ», «Абсолют курант»
Водка «Кристалл»
Водка «Московская особая»
Водка «Русский стандарт»
Водка «Смирнофф»
Водка «Столичная»
Водка «Юрий Долгорукий»
Выбор вина
Г
Гефилте фиш в форме
Глинтвейн
Глицин

Глутаминовая кислота
Глюкоза, фруктоза и сахароза
Гомеопатические средства
Гормоны
Горчица, которая долго не засыхает
Горькая ангостура
Горячие бутерброды
Горячие быстрые закуски на сковородке
Горячие закуски (понятие)
Граппа
Грелин
Гречка
Грибная икра
Грибной опохмелочный суп
Грибы
Государственная монополия на спиртное
Гуляш из сладкого перца
Д
«Дайкири» коктейль
«Джек Роуз» коктейль
Джин
Домашние гренки
Домашний бар
Домашняя аптечка
Дофамин
«Дринк OFF»
Е
Еда, подходящая к водке (по В. В. Похлебкину)
Ж
Жарение во фритюре
Жареный сыр
Желатин
Желе из красного или белого вина
З
Зависимость (виды)
Загустители: ксантановая и гуаровая камедь, каррагинан
Закрепление продуктов на бутербродах
Закуска и гарнир, отличия
Закуска из баклажанов впрок
Закуска из сельди с редькой
Замена еды алкоголем (дранкорексия)
Заменитель клизмы, «Микролакс»
Запеканка из картошки с пивом
Запивание

Запивание (два вида)
Запивание как сопровождение еды
Запой
Заправка к селедке, уксус с маслом
Званый обед из одного блюда: примерное меню
Зелень и листовые овощи для бутербродов
Зефир яблочно-лимонный с добавками
И
Икра
«Икра бедняка»
Икра из баклажан, кабачков, тыквы
Икра из кабачков или баклажанов
Икра из лука с овощами
Икра из селедки
Икра из хлеба, орехов и чеснока
Икра-салат из лука
Йоркширский пудинг на пиве
К
Кабак
Как посолить сало
Как определить поддельное вино
Как определить поддельное пиво
Как проверить температуру масла
Какао
Калмыцкий чай
Калорийность закусок
Калорийность отдельных блюд
Калорийность продуктов
Калорийность спиртных напитков
Кальция глицерофосфат
Каприм
«Каприм-два»
«Карманная» закуска
Капуста сушеная
Капуста квашеная по-армянски
Капуста пекинская квашеная
Капуста со свеклой закусочная
Караси в сметане
Карнитин
Карп в пиве
Картофель по-пушкински
Картофельное тесто
Картофельный салат с селедкой
Картошка

Картошка вареная с осетинским соусом цахтон

Качество спиртосодержащей продукции, определить по штрих-коду

Квас из отрубей

Квас клюквенный

Квас медово-пряный

Квашеная капуста

Квашеные баклажаны

Квашеный чеснок

Кверцетин

Классификация алкогольных напитков по взаимодействию с едой

Классификация алкогольных напитков по содержанию спирта и сахара

Клетчатка

Клюква

Когда можно садиться за руль

Коктейли

Коктейль «Бокер тов, Исраэль»

Колбаса с луком

«Колме» (циаминад)

Контроль над количеством выпитого

Коньяк

Корда-К

Котлеты, овощи с беконом

Красная поджарка

Креветочное (оно же раковое) масло 1

Креветочное (раковое) масло 2

Ксенон, газ

Кулеш картофельный

Кулинарный прием обогащения вкуса

Культура пития

Куриное соте, оно же куриное рагу с чесноком

Курица на соли

Кушанья, подаваемые к завтраку (по книге Е. Молоховец «Подарокъ молодымъ хозяйкам»)

Л

Лецитин

Лимон для бутербродов

Линолевая кислота (омега-6)

Лук маринованный

Liv-52

М

Майонез, горчица, хрен для бутербродов

Макроэлементы в питании
«Малосольная водка»,
Малосольные огурцы за 10 минут
Малосольные огурцы с медом и хреном
Манная каша на клюквенном соке
«Манхэттен» коктейль
Марганцовка (марганцовокислый калий)
Маринады
Маринованные грибы (простой способ)
Маринованные грибы по рецепту Пульхерии Ивановны
Масляные пасты
«Мартини» коктейль
Мед (состав)
Медихронал
Мезим-форте
Мелатонин
Мелкие помидорки соленые
Метанол (как распознать)
Метионин
Метоклопрамид
Микроэлементы в питании
Минеральная вода
Моно-бутерброды
Морковь вяленая
Мочегонный отвар
Мурцовка алкогольная
Мясные блюда
Мясо на китайский манер
Н
Напитки
Напитки со льдом
Наполнители-добавки к майонезу, горчице, хрену
Настой шишек хмеля и сухой мяты
Настой лесных клопов
Настой листьев копытня
Настойка мяты
Настойки на травах
Национальные способы справляться с похмельем
Начинка для блинов и блинчиков
Начинка для пельменей
Начинка для пирога-рассольника
Начинка для чебуреков
Нашатырный спирт
Немецкий сырный суп (шверинский)

Норма потребления продуктов
Норма употребления спиртного
О
Оборудование домашнего бара, инвентарь
Общие правила питания для пьющих
Овсяные хлопья и крупа
Овсяный отвар
Огурцы с ароматом хвои
Огурцы быстрого посола
Огурцы в томатном соке
«Олд фешенд» («старомодный коктейль»)
Оливки и маслины для бутербродов
Омега–3 в продуктах
Опасные алкогольные смеси
Орехи
Орехово-чесночный соус к баклажанам, пропорции
Освежить лицо, снять отеки
Отвар сушеницы топяной с арникой
Отварная говядина с хреном
Отравление метанолом
Очистительные клизмы
П
Панангин, аспаркам
Пантогам
Паста из авокадо
Паста из масла с копченой рыбой
Паста из масла с горчицей
Паста из масла с паштетом
Паста из масла с томатом
Паста из масла с укропом
Паста из масла с хреном
Паста из масла с яйцами
Паста из масла со шпротами
Паста из оливок
Паста творожная
Паста из творога с луком
Паста из творога с рыбными консервами
Паста из творога с томатом и майонезом
Паста из творога с тресковой печенью
Паста с творогом и чесноком
Пастила «Трезвость»
Паштеты
Паштет домашний запеченный
Паштет из куриной печенки с сыром

Паштет из печенки
Паштет из сала
Паштет из сала (вариант)
Паштет куриный
Пектин
Пектин цитрусовый
Пельмени — горячая быстрая закуска
«Пенное вино» или «пенник»
Пепидол
Пережевывание пищи
Перец чили
Перец чили, помощь при ожоге
Перечень закусок (по В. В. Похлебкину)
Перечень холодных и горячих закусок по книге «Образцовая кухня», сост. П. Ф. Симоненко, 1892 г.
Петух в вине
Печеные овощи для приготовления икры
Пиво
Пиво (два основных вида)
Пиво (добавки)
Пивная зависимость
Пивной пунш
Пиво с сухариками и лимоном
Пикамилон
Пирацетам
Пирог-запеканка с беконом
Пироги, пирожки и прочая выпечка
Пирожковое тесто легкое
Пируват натрия
Питейное поведение
Питейные привычки
Питейные ритуалы
Пить пиво во всем правилам
Пиццы-оладьи
Пищевые волокна
«Пиэль-Алко»
Плавленый сыр (расплавленный)
Плотность питательных веществ
Плотные и солидные закуски
Подбор сочетаний вина и еды
Полифенолы (флавоноиды)
Полотки вяленые
Полотки гусиные или утиные соленые
Поп-корн из нута воздушный

Посуда, инвентарь

Потребность в воде для приготовления водно-спиртовой смеси (таблица Г. И. Фертмана)

«Похмелье» (старинный мясной салат)

Правила безопасности пития для диабетиков

Правила взаимодействия напитков между собой

Правила пития (индивидуальные правила пития; правила безопасности)

Правило «горки»

Правильно разбавить вино

Правильно разбавить спирт

Примерная классификация вин

Принципы правильного пития

Приправы

Приправа к пельменям из лука

Приправа к пельменям с солеными грибами

Приправа к пельменям томатная

Приправы к пельменям сибирские

Продукты с обезболивающим действием

Продукты, несовместимые с алкоголем

Промывание желудка

Пропранолол

Пропротен-100

Простая тюря

Простой похмельный суп

Простокваша, йогурт, кефир

Пьянство

Р

Разделение еды и питья

Ракы

Рассол

Рассольник постный

Раствор, заменитель регидрона

Регидрон

Редька на закусочном столе

Редька с квасом, она же окрошка с редькой

Редька с маслом

Редька с сухариками и шкварками

Редька тертая

Резерпин

Ресвератрол-Форте

Ром

Российские сорта пива (таблица)

Ростбиф

Рулеты из лаваша
Русские блины
Рыбная солянка на сковороде
Рыбник классический
Рыбники (правила выпечки)
Рыбники со скумбрией
Рыбное заливное с вином
Рюмочные
С
С чем не сочетается вино
«Сайдкар» коктейль
Салат из зеленых помидоров
Салат из редьки с квашеной капустой
Салат оливье
Салат с редькой и колбасой
Сало как одна из самых правильных закусок
Сало в банке с пряностями
Сало с чесноком
Санасол
Сандвичи
Селедка — классическая русская закуска
Селедка «под шубой»
Селедка «под шубой» вегетарианская
Селедка под сладким маринадом
Селедочно-авокадная паста
Селедочное масло
Сельдь, скумбрия
Сервировка стола
Серотонин
Силимарин
Символические закуски
Симптомы похмелья (отравления алкоголем), головная боль
Симптомы похмелья (отравления алкоголем), жажда
Симптомы похмелья (отравления алкоголем), тошнота и рвота
Скумбрия быстрого пряного посола
Сладкий или острый перец маринованный (по В. Солоухину)
Сладкий перец соленый (квашеный)
Сливочное масло и масляные пасты
Сливочное масло с отварными креветками
Смекта
Смешивание напитков
Собриология
Советы по приготовлению коктейлей

Содержание алкоголя в крови
Содержание алкоголя в крови без алкотестера
Содержание витаминов в продуктах и их свойства
Содержание питательных веществ в продуктах
Соления
Соленые орешки (арахис)
Соленые помидоры
Соленые помидоры быстрого приготовления
Соленые помидоры другим способом
Соленый миндаль — другой способ приготовления
Солянка «Ноев ковчег»
Солянка мясная на сковороде
Соотношение количества спиртного и еды
Сосиски в пиве
Состав русской водки
Состояние похмелья
Сочетание спиртного с пищей
Способы очистки спирта и водки
Способы приготовления пельменей
Срочные меры протрезвления
Старинные меры объема жидкостей
Стерлядь заливная
Стратегический закусочный запас
Строганина из рыбы или мяса
Студень с уксусом
Супы «похмелки»: калья, рассольник, солянка
Суррогаты спиртных напитков
Суточная потребность в питательных веществах для взрослого человека.
Сухарики домашние
Сухарики домашние с чесноком
Сухарики рассыпчатые (способ)2
Сухарики-чипсы
Сухарики-чипсы — 2
Сухой растворимый рассол «Гутен Морген»
Сухофрукты
Схема экстренного выведения из состояния абстиненции (по доктору А. Боровскому)
Сходство алкоголя и еды
Сыворотка, квас из сыворотки
Сыр
Сыр яблочный к водке
Сырное масло
Т

Таблица доктора Эйло
Таблица примерных сочетаний продуктов для бутербродов
Тавамин
Творог с медом
Творожное тесто
Текила
Теория трезвости
Теория умеренного и культурного пития
Тесто для «наливных» пирогов
Тесто для пельменей
Тесто для чебуреков
Тесто для чебуреков «заварное»
Тетлонг-250
«Titan»
Токсичность этилового спирта
Толерантность
Томатный сок
Тонкие блинчики
Трезвость абсолютная
Триптофан
Тыквеол
У
Универсальная приправа-соус к блинам
Усвоение белков различных продуктов.
Уха
Уха двойная по-рыбацки
Уха из головизны с коньяком
Уха из морской рыбы
Уха холодная
Уха, правила варки
Уха, пропорции
Ушное из баранины
Ф
Фальсификация вина
Фальсификация пива
Фаршированные зеленые помидоры
Фаршированный батон
Фасоль, соя, чечевица
Ферменты
Фермент алкогольдегидроденаза
Фермент альдегиддегидроденаза
Фермент каталаза
Фестал и панзинорм
Физиологические причины злоупотребления спиртным

Форшмак
Форшмак — 1 (парадный)
Форшмак — 2
Форшмак — 3
Форшмак — 4, с мясом
Форшмак запеченный
Форшмак из рыбных консервов
Форшмак с солеными грибами
Фруктовая пикантная заливка к селедке
Фруктоза
Х
Хвойный квас
Хлеб в паштетах
Хлеб как связующая добавка
Хлебное вино «полугар»
Холестерин
Холин
Холина альфоспират
«Хреновина»
Ц
Цитраглюкосолан
Ч
Чебуреки (правила выпечки)
Чем лучше запить водку
Черемша или стрелки чеснока впрок
Черемша маринованная
Черный шоколад
Чипсы домашние картофельные (в духовке)
Чипсы домашние картофельные (жареные)
Чипсы из свеклы
Чипсы из цуккини (кабачков, баклажанов)
Чипсы луковые
Чипсы по мотивам мексиканской кукурузной лепешки
Чипсы самые экономичные
Чипсы самые эффектные
Чипсы, как посыпать солью и пряностями
Чипсы-драники оригинальные
Чипсы-печенье
Чорба с цыпленком
Ш
Шампанское
Шоколадный кекс с пивом
Э
Экстракт элеутерококка

Эндогенный этанол
Эндорфины
«Эндрюс Ансвер»
Энтеросорбенты (активированный уголь, полифепан, лиферан)
Эспераль (тетурам, антабус, дисульфирам)
Этикет
Этиловый альдегид
Я
Яблочный уксус
Язык отварной
Язык с черносливом и орехами
Язык с черносливом и орехами, другим способом
Яйца — универсальное дополнение к остаткам блюд
Яичница с зеленым горошком
Яичница с помидорами
Яичница с сыром
Яичница-глазунья

Библиография

Доктор А. Боровский, «Особенности национального похмелья».

А. Макаревич, «Занимательная наркология».

В. О. Ключевский, «История России. Книга первая»

И. Г. Прыжов, «Очерки по истории кабачества».

В. В. Похлебкин, Собрание избранных произведений, М., «Центрполиграф»,1996–1998 г.г.

«Хорошая кухня» пер. с англ. Н. Кияченко, М., «Терра», 1997 г.

Всемирный энциклопедический справочник алкогольных напитков и коктейлей. В 2 томах. Сост. А.Польской, Минск, 1996 г.

Адам Олеарий (1599–1671 г.г.) «Описание путешествия в Московию и через Московию в Персию и обратно».

Энгельгардт А. Н., «Письма из деревни».

В. В. Селиванов, «Год русского земледельца».

Н. И. Костомаров, «Домашняя жизнь и нравы великорусского народа в ХУ1 и ХУ11 столетиях (очерк)»).

Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка в 4 т.т.

И. Курукин и Е. Никулина, «Повседневная жизнь русского кабака от Ивана Грозного до Бориса Ельцина».

Полный справочник для врачей «Витамины и минеральные вещества», Санкт-Петербург, Издательский дом «Весь», 2001 год.

«Химический состав российских продуктов питания. Справочник», под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна,

«Химический состав пищевых продуктов», под ред. М. Ф. Нестерина и И. М. Скурихина,

«Химический состав пищевых продуктов», под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева.

Методические рекомендации МР 2.3.1.2432–08 о нормах физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации от 18.12.2008 г.

Ю. Б. Ирхин, «Правила безопасного поведения в специфических ситуациях оперативно-розыскной деятельности, связанных с употреблением алкоголя (практическое пособие)».

Н. С.Казанцева, «Товароведение продовольственных товаров», учебник, М.: Дашков и Ко, 2007.

Н. А. Шостьин, «Очерки истории русской метрологии XI — XIX века», изд. Стандартов, М., 1975 г.

notes

Примечания

1

Сикера — крепкий спиртной напиток, приготовляемый из фиников или ячменя;

у древних евреев — всякий пьянящий напиток, кроме вина. Слово «сикера» вошло в древнерусский язык из Библии в конце IX века.

2

Промилле — одна тысячная доля какого либо числа, величины, одна десятая 1/10 доля процента. Для сравнения: количество алкоголя в крови от 0,3 до 0,5 ‰ свидетельствует о незначительном влиянии алкоголя; от 0,5 до 1,5 ‰ — легкая степень опьянения; от 1,5 до 2,5 ‰ — средняя степень опьянения; от 2,5 до 3,0 ‰ — сильное опьянение; от 3,0 до 5,0 ‰ — тяжелое отравление, существует опасность смерти; от 5,0 до 6,0 ‰ — смертельная доза.

Данные приведены по так называемой схеме Прозоровского-Карандаева-Рубцова. Прим. автора.

3

«Анонимные алкоголики — группа взаимопомощи для людей, страдающих алкогольной зависимостью, которые объединились с целью помочь себе и другим избаситься от нее. Единственное условие для членства — желание бросить пить. Движение АА началось в 1935 году в США. В 1938 году разработана программа «12 шагов и 12 традиций». В России группы АА появились в 1986–1987 г. г. Сейчас в мире вовлечены в движение «Анонимных алкоголиков» примерно 3 млн. человек; в 150 странах мира работает около 110 групп. Прим. автора.

4

Вместо прежних медвытрезвителей были созданы, хоть и далеко не везде, отделения неотложной наркологической помощи, реабилитационные центры. В 2015 году в Мордовии, Татарстане и других регионах открыты платные медвытрезвители, подведомственные органам здравоохранения. Клиентов там моют, — немаловажная часть оздоровительных процедур! — гуманным способом выводят из состояния тяжелого опьянения и похмелья в приличных условиях. Но не все возможности у нас еще использованы. В Канаде, например, работают волонтеры организации «Красный нос», чей опыт можно бы и перенять. Прим. автора.

5

Сразу следует оговориться — для тех, кто не знает биографии Омара Хайяма, — он не просто веселый поэт-пьяница. Омар Хайям прожил долгую для той эпохи жизнь (1048–1123 г.г.), весьма плодотворно трудился: писал математические трактаты, делал открытия в области физики, возглавлял астрономическую обсерваторию… Прим. автора.

6

Есть мнение, что водку надо пить как яды: начинать с малой дозы (или как в тяжелой атлетике — с малого веса!) — с 25 г, довести до разумного максимума — 250 г, и снова по убывающей уменьшать до начальной. Потом прекращать пить. Но ваш автор не понял, для чего это? Правда, М. Жванецкий назвал такой способ «методом угасающего алкоголизма». Прим. автора.

7

«Привет с большого бодуна!» — слова известного шлягера группы «Дюна». Прим. автора.

8

Бальзам, «бальсан» — крепкая настойка на травах, иногда в просторечии так называли и водку. Прим. автора.

9

Ксантановая и гуаровая камедь (Е415 и Е412), альгинат натрия (Е401), карригинан (Е 407) — загустители (технологические вещества, регулирующие вязкость смеси) и стабилизаторы (группа добавок, главным назначением которых является формирование и сохранение консистенции, текстуры и формы пищевых продуктов), хорошо растворяются в воде, удерживая влагу.

10

При производстве ангостуры используют спирт, экстракт из кожуры апельсина, кореньев горечавки, дягиля, коры хинного дерева, гвоздики, цветов муската, кардамона, корицы и другие компоненты. Прим автора.

11

Узо — от греч. «анис» — греческий спиртной напиток 40–50 % крепостью, на основе аниса. Напоминает ракы, пастис и др. Прим автора.

12

«Пенное вино» или «пенник» — разведенная водой 100: 24 крепкая и легкая фракция, получаемая при медленной второй перегонке; впоследствии пенник стали называть «первач». Прим. автора.

13

Речь идет о плодах цератонии — рожкового дерева, темного цвета стручках, сладкого вкуса. Прим. автора.

14

Гренадин — густой сироп для подслащивания и подкрашивания коктейлей. Раньше производился из гранатового сока, сейчас могут использовать черносмородиновый, а то и просто химические подсластители и красители. Прим. автора.

15

Вода портит вино так же, как повозка дорогу и как женщина душу (франц.). Прим. И. А.Бунина.

16

Сидр — перебродивший без сахара и дрожжей яблочный сок. Прим. автора.

17

Сомелье — специалист по винам и другим спиртным напиткам, умеющий комбинировать их между собой и с разнообразными блюдами. Прим. автора.

18

Мускат — вино из особых мускатных сортов винограда, отличающихся сильным настойчивым ароматом и сладостью. Прим. автора.

19

«Бургонское» — сорт известного виноградного вина, изготовлявшегося в Бургундии (Франция).

20

«Киндер-бальзам» (нем. Kinder-Balsam — детский бальзам) — слабая ароматичная настойка, употреблявшаяся как лекарство». — Прим. к пьесе.

21

Строганина — мороженая рыба или мясо, наструганные тонко; едят с солью и перцем, не размораживая. При размораживании строганина потеряет сок и жир. Прим. автора.

22

Макса — налимья печень. Прим. автора.

23

А. Мариенгоф, «Циники». Прим. автора.

24

Орфография «100 рецептов оливье» сохранена. Прим. автора.

25

Головизна — у Е. Молоховец закуска из мякоти свиной головы, иногда с печенкой и яйцами, отваренной с пряностями, затем выдержанной под прессом. Напоминает зельц, но без добавления мяса от других частей туши.

26

Гомар — омар. Под таким названием он упоминается в «Альманахе гастрономов» и описывается И. А. Гончаровым: «Обед весь состоял из рыбы: уха, жареная рыба и гомар чудовищных размеров и блестящих красок… Шея у него — самого чистого дикого цвета, как будто из шелковой материи, с коричневыми полосами, спина синяя, двуличневая, с блеском, усы в четверть аршина длиной, красноватые» («Фрегат «Паллада»). «Дикий цвет» — серый.

27

Трюфели — у Е. Молоховец упоминаются консервированные и малороссийские развесные трюфели, по цене около 10 руб. за большую банку или от 30 до 50 копеек фунт…

28

«Возвеселимся, пьяницы о склянице и да уповаем на вино, очистим чувствие и узрим сути дно» — монастырский «фольклор» 1696 г. Существует прокимен седьмого гласа: «Возвеселится праведник о Господе и уповает на Него»! «Бурсаки» в свое время пародировали это так: «Прокимен, глас девятый: «Возвеселится пьяница о склянице и уповает на нее». (Протоиерей Михаил Ардов, «Мелочи архи…, прото… и просто иерейской жизни»). Прим. автора.